Direção Defensiva

Trânsito seguro é um direito de todos

Direção defensiva

Trânsito seguro é um direito de todos

MAIO 2005

APRESENTAÇÃO

Em 23 de setembro de 1997 é promulgada pelo Congresso Nacional a Lei nº 9.503 que instituiu o Código de Trânsito Brasileiro, sancionada pela Presidência da República, entrando em vigor em 22 de janeiro de 1998, estabelecendo, logo em seu artigo primeiro, aquela que seria a maior de suas diretrizes, qual seja, a de que *o "trânsito seguro é um direito de todos e um dever dos órgãos e entidades do Sistema Nacional de Trânsito".*

No intuito do aprimoramento da formação do condutor, dados os alarmantes índices de acidentalidade no trânsito, que hoje representam 1,5 milhão de ocorrências, com 34 mil mortes e 400 mil feridos por ano, com um custo social estimado em R$ 10 bilhões, o Código de Trânsito Brasileiro trouxe a exigência de cursos teórico-técnicos e de prática de direção veicular, incluindo *direção defensiva*, *proteção ao meio ambiente* e *primeiros socorros*. Estendeu, ainda, essa exigência aos condutores já habilitados, por ocasião da renovação da Carteira Nacional de Habilitação (art. 150), de modo a também atualizá-los e instrumentalizá-los na identificação de situações de risco no trânsito, estimulando comportamentos seguros, tendo como meta a redução de acidentes de trânsito no Brasil.

Como resultado de amplas discussões no âmbito do Sistema Nacional de Trânsito, o processo de habilitação foi revisto e consolidado na Resolução nº 168 do Conselho Nacional de Trânsito – CONTRAN, que entrará em vigor em 19 de junho de 2005, em substituição à Resolução nº 50.

Visando à melhora do processo de ensino-aprendizagem nos cursos de habilitação de condutores, o Ministério das Cidades, por meio do Denatran, publica o presente material didático sobre Direção Defensiva.

Esta iniciativa representa uma importante meta do Governo Lula em relação à Política Nacional de Trânsito, divulgada em setembro de 2004, tendo como foco o aprimoramento da formação do condutor brasileiro.

OLÍVIO DE OLIVEIRA DUTRA
Ministro de Estado das Cidades

AILTON BRASILIENSE PIRES
Presidente do CONTRAN

INTRODUÇÃO

Educando com valores

O trânsito é feito pelas pessoas. E, como nas outras atividades humanas, quatro princípios são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro deles é a dignidade da pessoa humana, do qual derivam os Direitos Humanos e os valores e atitudes fundamentais para o convívio social democrático, como o respeito mútuo e o repúdio às discriminações de qualquer espécie, atitude necessária à promoção da justiça.

O segundo princípio é a igualdade de direitos. Todos têm a possibilidade de exercer a cidadania plenamente e, para isso, é necessário ter eqüidade, isto é, a necessidade de considerar as diferenças das pessoas para garantir a igualdade o que, por sua vez, fundamenta a solidariedade.

Um outro é o da participação, que fundamenta a mobilização da sociedade para organizar-se em torno dos problemas de trânsito e de suas conseqüências.

Finalmente, o princípio da co-responsabilidade pela vida social, que diz respeito à formação de atitudes e ao aprender a valorizar comportamentos necessários à segurança no trânsito, à efetivação do direito de mobilidade a todos os cidadãos e a exigir dos governantes ações de melhoria dos espaços públicos.

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referenda e que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito. Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha. Ser "veloz", "esperto", "levar vantagem" ou "ter o automóvel como status", são valores presentes em parte da sociedade. Mas são insustentáveis do ponto de vista das necessidades da vida coletiva, da saúde e do direito de todos. É preciso mudar.

Mudar comportamentos para uma vida coletiva com qualidade e respeito exige uma tomada de consciência das questões em jogo no convívio social, portanto na convivência no trânsito. É a escolha dos princípios e dos valores que irá levar a um trânsito mais humano, harmonioso, mais seguro e mais justo.

INTRODUÇÃO

Riscos, perigos e acidentes

Em tudo o que fazemos há uma dose de risco: seja no trabalho, quando consertamos alguma coisa em casa, brincando, dançando, praticando um esporte ou mesmo transitando pelas ruas da cidade.

Quando uma situação de risco não é percebida, ou quando uma pessoa não consegue visualizar o perigo, aumentam as chances de acontecer um acidente.

Os acidentes de trânsito resultam em danos aos veículos e suas cargas e geram lesões em pessoas. Nem é preciso dizer que eles são sempre ruins para todos. Mas você pode ajudar a evitá-los e colaborar para diminuir:

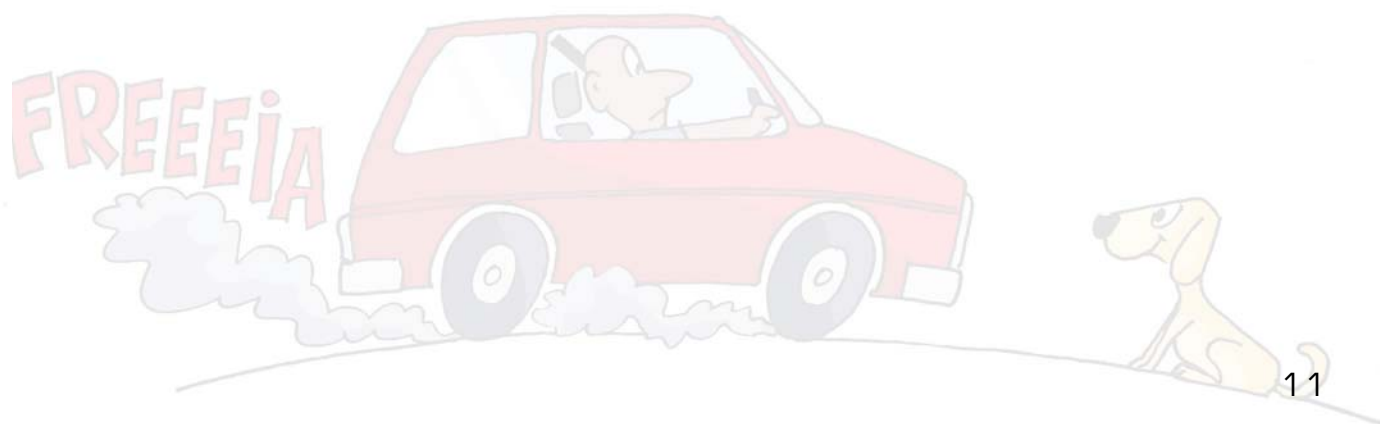
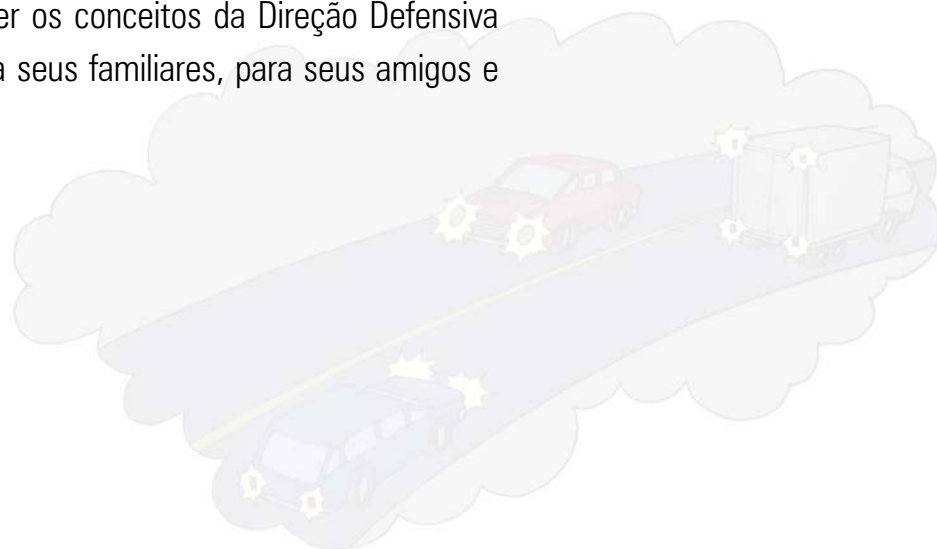
- o sofrimento de muitas pessoas, causados por mortes e ferimentos, inclusive com seqüelas físicas e/ou mentais, muitas vezes irreparáveis;
- prejuízos financeiros, por perda de renda e afastamento do trabalho;
- constrangimentos legais, por inquéritos policiais e processos judiciais, que podem exigir o pagamento de indenizações e até mesmo prisão dos responsáveis.

Acidente não acontece por acaso, por obra do destino, ou por azar.

Custa caro para a sociedade brasileira pagar os prejuízos dos acidentes: estima-se em 10 bilhões de reais, todos os anos, que poderiam ser aproveitados, por exemplo, na construção de milhares de casas populares para melhorar a vida de muitos brasileiros.

Por isso, é fundamental a capacitação dos motoristas para o comportamento seguro no trânsito, atendendo a diretriz da "preservação da vida, da saúde e do meio ambiente" da Política Nacional de Trânsito.

E esta ocasião é uma excelente oportunidade que você tem para ler com atenção este material didático e conhecer e aprender como evitar situações de perigo no trânsito, diminuindo as possibilidades de acidentes.

Estude-a bem. Aprender os conceitos da Direção Defensiva vai ser bom para você, para seus familiares, para seus amigos e também para seu país.

DIREÇÃO DEFENSIVA

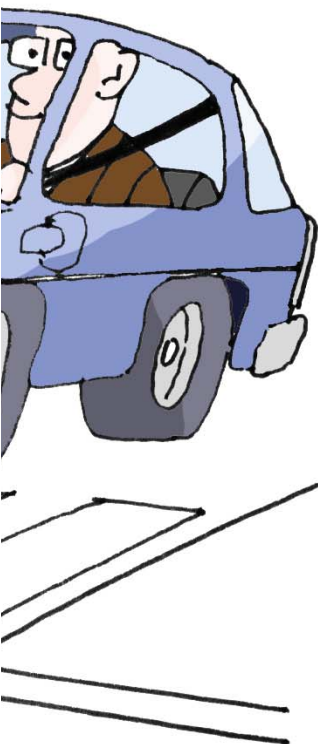
Direção defensiva, ou *direção segura*, é a melhor maneira de dirigir e de se comportar no trânsito, porque ajuda a preservar a vida, a saúde e o meio ambiente. Mas, o que é a direção defensiva? É a forma de dirigir, que permite a você reconhecer antecipadamente as situações de perigo e prever o que pode acontecer com você, com seus acompanhantes, com o seu veículo e com os outros usuários da via.

Para isso, você precisa aprender os conceitos da direção defensiva e usar este conhecimento com eficiência. Dirigir sempre com atenção, para poder prever o que fazer com antecedência e tomar as decisões certas para evitar acidentes.

A primeira coisa a aprender é que *acidente* não acontece por acaso, por obra do destino ou por azar. Na grande maioria dos acidentes, o fator humano está presente, ou seja, cabe aos condutores e aos pedestres uma boa dose de responsabilidade. Toda ocorrência trágica, quando previsível, é evitável.

Os *riscos* e os *perigos* a que estamos sujeitos no trânsito estão relacionados com:

- Os Veículos;
- Os Condutores;
- As Vias de Trânsito;
- O Ambiente;
- O Comportamento das pessoas.

Vamos examinar separadamente os principais riscos e perigos.

Atravessar a rua na faixa é um direito do pedestre. Respeite-o.

O VEÍCULO

Seu veículo dispõe de equipamentos e sistemas importantes para evitar situações de *perigo* que possam levar a *acidentes*, como freios, suspensão, sistema de direção, iluminação, pneus e outros.

Outros equipamentos são destinados a diminuir os impactos causados em casos de acidentes, como os cintos de segurança, o "air-bag" e a carroçaria.

Manter esses equipamentos em boas condições é importante para que eles cumpram suas funções.

Manutenção Periódica e Preventiva

Todos os sistemas e componentes do seu veículo se desgastam com o uso. O desgaste de um componente pode prejudicar o funcionamento de outros e comprometer a sua segurança. Isso pode ser evitado, observando a vida útil e a durabilidade definida pelos fabricantes para os componentes, dentro de certas condições de uso.

Para manter seu veículo em condições seguras, crie o hábito de fazer periodicamente a manutenção preventiva. Ela é fundamental para minimizar o risco de acidentes de trânsito. Respeite os prazos e as orientações do manual do proprietário e, sempre que necessário, use profissionais habilitados. Uma manutenção feita em dia evita quebras, custos com consertos e, principalmente, acidentes.

Funcionamento do veículo

Você mesmo(a) pode observar o funcionamento de seu veículo, seja pelas indicações do painel, ou por uma inspeção visual simples:

- Combustível: veja se o indicado no painel é suficiente para chegar ao destino;
- Nível de óleo de freio, do motor e de direção hidráulica: observe os respectivos reservatórios, conforme manual do proprietário;
- Nível de óleo do sistema de transmissão (câmbio): para veículos de transmissão automática, veja o nível do reservatório. Nos demais veículos, procure vazamentos sob o veículo;
- Água do radiador: nos veículos refrigerados a água, veja o nível do reservatório de água;
- Água do sistema limpador de pára-brisa: verifique o reservatório de água;
- Palhetas do limpador de pára-brisa: troque, se estiverem ressecadas;
- Desembaçador dianteiro e traseiro (se existirem): verifique se estão funcionando corretamente;
- Funcionamento dos faróis: verifique visualmente se todos estão acendendo (luzes baixa e alta);
- Regulagem dos faróis: faça através de profissionais habilitados;
- Lanternas dianteiras e traseiras, luzes indicativas de direção, luz de freio e luz de ré: inspeção visual.

O hábito da manutenção preventiva e periódica gera economia e evita acidentes de trânsito.

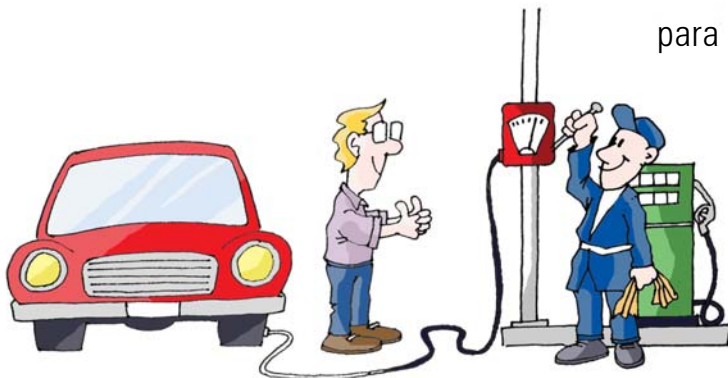
O VEÍCULO

A estabilidade do veículo também está relacionada com a calibragem correta dos pneus.

Pneus

Os pneus têm três funções importantes: impulsionar, frear e manter a dirigibilidade do veículo. Confira sempre:

- Calibragem: siga as recomendações do fabricante do veículo, observando a situação de carga (vazio e carga máxima). Pneus murchos têm sua vida útil diminuída, prejudicam a estabilidade, aumentam o consumo de combustível e reduzem a aderência em piso com água.
- Desgaste: o pneu deverá ter sulcos de, no mínimo, 1,6 milímetros de profundidade. A função dos sulcos é permitir o escoamento de água para garantir perfeita aderência ao piso e a segurança, em caso de piso molhado.
- Deformações na carcaça: veja se os pneus não têm bolhas ou cortes. Estas deformações podem causar um estouro ou uma rápida perda de pressão.
- Dimensões irregulares: não use pneus de modelo ou dimensões diferentes das recomendadas pelo fabricante para não reduzir a estabilidade e desgastar outros componentes da suspensão.

Você pode identificar outros problemas de pneus com facilidade. Vibrações do volante indicam possíveis problemas com o balanceamento das rodas. O veículo puxando para um dos lados indica um possível problema com a calibragem dos pneus ou com o alinhamento da direção. Tudo isso pode reduzir a estabilidade e a capacidade de frenagem do veículo.

Não se esqueça que todas estas recomendações também se aplicam ao pneu sobressalente (estepe), nos veículos em que ele é exigido.

Cinto de segurança

O cinto de segurança existe para limitar a movimentação dos ocupantes de um veículo, em casos de acidentes ou numa freada brusca. Nestes casos, o cinto impede que as pessoas se choquem com as partes internas do veículo ou sejam lançados para fora dele, reduzindo assim a gravidade das possíveis lesões.

Para isso, os cintos de segurança devem estar em boas condições de conservação e *todos* os ocupantes devem usá-los, inclusive os passageiros dos bancos traseiros, mesmo as gestantes e as crianças.

Faça sempre uma inspeção dos cintos:

- Veja se os cintos não têm cortes, para não se romperem numa emergência;
- Confira se não existem dobras que impeçam a perfeita elasticidade;
- Teste o travamento para ver se está funcionando perfeitamente;
- Verifique se os cintos dos bancos traseiros estão disponíveis para utilização dos ocupantes.

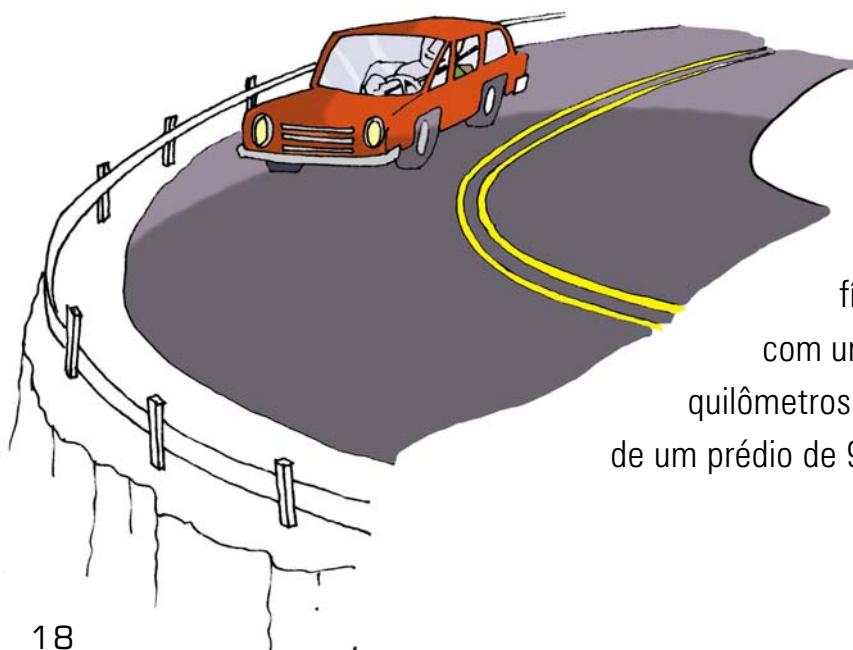
Uso correto do cinto:

- Ajuste firmemente ao corpo, sem deixar folgas;
- A faixa inferior deverá ficar abaixo do abdome, sobretudo para as gestantes.

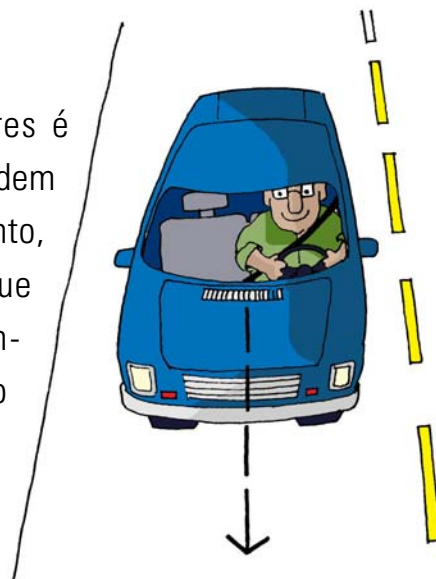
- A faixa transversal deve vir sobre o ombro, atravessando o peito, sem tocar o pescoço;
- Não use presilhas. Elas anulam os efeitos do cinto de segurança.

Transporte as crianças com até dez anos de idade só no banco traseiro do veículo, e acomodadas em dispositivo de retenção afixado ao cinto de segurança do veículo, adequado à sua estatura, peso e idade.

Alguns veículos não possuem banco traseiro. Excepcionalmente, e só nestes casos, você poderá transportar crianças menores de 10 anos no banco dianteiro, utilizando o cinto de segurança. Dependendo da idade, elas deverão ser colocadas em cadeiras apropriadas, com a utilização do cinto de segurança. Se o veículo tiver "air bag" para o passageiro, é recomendável que você o desligue, enquanto estiver transportando a criança.

O cinto de segurança é de utilização individual. Transportar criança, no colo, ambos com o mesmo cinto, poderá acarretar lesões graves e até a morte da criança.

As pessoas, em geral, não têm a noção exata do significado do impacto de uma colisão no trânsito. Saiba que, segundo as leis da física, colidir com um poste, ou com um objeto fixo semelhante, a 80 quilômetros por hora, é o mesmo que cair de um prédio de 9 andares.

Suspensão

A finalidade da suspensão e dos amortecedores é manter a estabilidade do veículo. Quando gastos, podem causar a perda de controle do veículo e seu capotamento, especialmente em curvas e nas frenagens. Verifique periodicamente o estado de conservação e o funcionamento deles, usando como base o manual do fabricante e levando o veículo a pessoal especializado.

Direção

A direção é um dos mais importantes componentes de segurança do veículo, um dos responsáveis pela dirigibilidade. Folgas no sistema de direção fazem o veículo "puxar' para um dos lados, podendo levar o condutor a perder o seu controle. Ao frear, estes defeitos são aumentados. Você deve verificar periodicamente o funcionamento correto da direção e fazer as revisões preventivas nos prazos previstos no manual do fabricante, com pessoal especializado.

Sistema de Iluminação

O sistema de iluminação de seu veículo é fundamental, tanto para você enxergar bem o seu trajeto, como para ser visto por todos os outros usuários da via e assim, garantir a segurança no trânsito. Sem iluminação, ou com iluminação deficiente, você poderá ser causa de colisão e de outros acidentes. Confira e evite as principais ocorrências:

- Faróis queimados, em mau estado de conservação ou desalinhados: reduzem a visibilidade panorâmica e você não consegue ver tudo o que deveria;

Ver e ser visto por todos torna o trânsito mais seguro.

- Lanternas de posição queimadas ou com defeito, à noite ou em ambientes escurecidos (chuva, penumbra): comprometem o reconhecimento do seu veículo pelos demais usuários da via;
- Luzes de freio queimadas ou com mau funcionamento (à noite ou de dia): você freia e isso não é sinalizado aos outros motoristas. Eles vão ter menos tempo e distância para frear com segurança;
- Luzes indicadoras de direção (pisca-pisca) queimadas ou com mau funcionamento: impedem que os outros motoristas compreendam sua manobra e isso pode causar acidentes.

Verifique periodicamente o estado e o funcionamento das luzes e lanternas.

Freios

O sistema de freios desgasta-se com o uso do seu veículo e tem sua eficiência reduzida. Freios gastos exigem maiores distâncias para frear com segurança e podem causar acidentes.

Os principais componentes do sistema de freios são: sistema hidráulico, fluido, discos e pastilhas ou lonas, dependendo do tipo de veículo.

Veja aqui as principais razões de perda de eficiência e como inspecionar:

- Nível de fluido baixo: é só observar o nível do reservatório;
- Vazamento de fluido: observe a existência de manchas no piso, sob o veículo;

- Disco e pastilhas gastos: verifique com profissional habilitado;
- Lonas gastas: verifique com profissional habilitado.

Quando você atravessa locais encharcados ou com poças de água, utilizando veículo com freios a lona, pode ocorrer a perda de eficiência momentânea do sistema de freios. Observando as condições do trânsito no local, reduza a velocidade e pise no pedal de freio algumas vezes para voltar à normalidade.

Nos veículos dotados de sistema ABS (central eletrônica que recebe sinais provenientes das rodas e que gerencia a pressão no cilindro e no comando dos freios, evitando o bloqueio das rodas) verifique, no painel, a luz indicativa de problemas no funcionamento.

Ao dirigir, evite utilizar tanto as freadas bruscas, como as desnecessárias, pois isto desgasta mais rapidamente os componentes do sistema de freios. É só dirigir com atenção, observando a sinalização, a legislação e as condições do trânsito.

Para frear com segurança é preciso estar atento. Mantenha distância segura e freios em bom estado.

O CONDUTOR

Como evitar desgaste físico relacionado à maneira de sentar e dirigir

A sua posição correta ao dirigir evita desgaste físico e contribui para evitar situações de *perigo*. Siga as orientações:

- Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- Apóie bem o corpo no assento e no encosto do banco, o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus;
- Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo, de preferência na altura dos olhos;
- Segure o volante com as duas mãos, como os ponteiros do relógio na posição de 9 horas e 15 minutos. Assim você enxerga melhor o painel, acessa melhor os comandos do veículo e, nos veículos com "air bag", não impede o seu funcionamento;

- Procure manter os calcanhares apoiados no assoalho do veículo e evite apoiar os pés nos pedais, quando não os estiver usando;
- Utilize calçados que fiquem bem fixos aos seus pés, para que você possa acionar os pedais rapidamente e com segurança;
- Coloque o cinto de segurança, de maneira que ele se ajuste firmemente ao seu corpo. A faixa inferior deve passar pela região do

abdome e a faixa transversal passar sobre o peito e não sobre o pescoço;

- Fique em posição que permita enxergar bem as informações do painel e verifique sempre o funcionamento de sistemas importantes como, por exemplo, a temperatura do motor.

A posição correta ao dirigir produz menos desgaste físico e aumenta a sua segurança.

Uso correto dos retrovisores

Quanto mais você enxerga o que acontece à sua volta enquanto dirige, maior a possibilidade de evitar situações de *perigo*.

Nos veículos com o retrovisor interno, sente-se na posição correta e ajuste-o numa posição que dê a você uma visão ampla do vidro traseiro. Não coloque bagagens ou objetos que impeçam sua visão através do retrovisor interno;

Os retrovisores externos, esquerdo e direito, devem ser ajustados de maneira que você, sentado na posição de direção, enxergue o limite traseiro do seu veículo e com isso reduza a

possibilidade de "pontos cegos" ou sem alcance visual. Se não conseguir eliminar esses "pontos cegos", antes de iniciar uma manobra, movimente a cabeça ou o corpo para encontrar outros ângulos de visão pelos espelhos externos, ou através da visão lateral. Fique atento também aos ruídos dos motores dos outros veículos e só faça a manobra se estiver seguro de que não vai causar acidentes.

O problema da concentração: telefones, rádios e outros mecanismos que diminuem sua atenção ao dirigir

Como tomamos decisões no trânsito?

Muitas das coisas que fazemos no trânsito são automáticas, feitas sem que pensemos nelas. Depois que aprendemos a dirigir, não mais pensamos em todas as coisas que temos que fazer ao volante. Este automatismo acontece após repetirmos muitas vezes os mesmos movimentos ou procedimentos.

Concentração e reflexos diminuem muito com o uso de álcool e drogas. Acontece o mesmo se você não dormir ou dormir mal.

Isso, no entanto, esconde um problema que está na base de muitos acidentes. Em condições normais, nosso cérebro leva alguns décimos de segundo para registrar as imagens que enxergamos. Isso significa que, por mais atento que você esteja ao dirigir um veículo, vão existir, num breve espaço de tempo, situações que você não consegue observar.

Os veículos em movimento mudam constantemente de posição. Por exemplo, a 80 quilômetros por hora, um carro percorre 22 metros, em um único segundo. Se acontecer uma emergência, entre perceber o problema, tomar a decisão de frear, acionar o pedal e o veículo parar totalmente, vão ser necessários, pelo menos, 44 metros.

Se você estiver pouco concentrado ou não puder se concentrar totalmente na direção, seu tempo normal de reação vai aumentar, transformando os *riscos* do trânsito em *perigos* no trânsito. Alguns dos fatores que diminuem a sua concentração e retardam os reflexos:

- Consumir bebida alcóolica;
- Usar drogas;
- Usar medicamento que modifica o comportamento, de acordo com seu médico;
- Ter participado, recentemente, de discussões fortes com familiares, no trabalho, ou por qualquer outro motivo;
- Ficar muito tempo sem dormir, dormir pouco ou dormir muito mal;
- Ingerir alimentos muito pesados, que acarretam sonolência.

Ingerir bebida alcoólica ou usar drogas, além de reduzir a concentração, afeta a coordenação motora, muda o comportamento e diminui o desempenho, limitando a percepção de situações de perigo e reduzindo a capacidade de ação e reação.

Outros fatores que reduzem a concentração, apesar de muitos não perceberem isso:

- Usar o telefone celular ao dirigir, mesmo que seja viva-voz;
- Assistir televisão a bordo ao dirigir;
- Ouvir aparelho de som em volume que não permita ouvir os sons do seu próprio veículo e dos demais;

O CONDUTOR

- Transportar animais soltos e desacompanhados no interior do veículo;
- Transportar, no interior do veículo, objetos que possam se deslocar durante o percurso.

Nós não conseguimos manter nossa atenção concentrada durante o tempo todo enquanto dirigimos. Constantemente somos levados a pensar em outras coisas, sejam elas importantes ou não.

Force a sua concentração no ato de dirigir, acostumando-se a observar sempre e alternadamente:

- As informações no painel do veículo, como velocidade, combustível, sinais luminosos;
- Os espelhos retrovisores;
- A movimentação de outros veículos à sua frente, à sua traseira ou nas laterais;
- A movimentação dos pedestres, em especial nas proximidades dos cruzamentos;
- A posição de suas mãos no volante.

O constante aperfeiçoamento

O ato de dirigir apresenta riscos e pode gerar grandes conseqüências, tanto físicas, como financeiras. Por isso, dirigir exige aperfeiçoamento e atualização constantes, para a melhoria do desempenho e dos resultados.

Você dirige um veículo que exige conhecimento e habilidade, passa por lugares diversos e complexos, nem sempre conhecidos, onde também circulam outros veículos, pessoas e animais. Por isso, você tem muita responsabilidade sobre tudo o que faz no volante.

É muito importante para você, conhecer as regras de trânsito, a técnica de dirigir com segurança e saber como agir em situações de risco. Procure sempre revisar e aperfeiçoar seus conhecimentos sobre tudo isso.

Todas as nossas atividades exigem aperfeiçoamento e atualização. Viver é um eterno aprendizado.

Dirigindo ciclomotores e motocicletas

Um grande número de motociclistas precisa alterar urgentemente sua forma de dirigir. Mudar constantemente de faixa, ultrapassar pela direita, circular em velocidades incompatíveis com a segurança, circular entre veículos em movimento e sem guardar distância segura têm resultado num preocupante aumento no número de acidentes envolvendo motocicletas em todo o país. São muitas mortes e ferimentos graves que causam invalidez permanente e que poderiam ser evitados, simplesmente com uma direção mais segura. Se você dirige uma motocicleta ou um ciclomotor, pense nisso e não deixe de seguir as orientações abaixo:

Regras de segurança para condutores de motocicletas e ciclomotores:

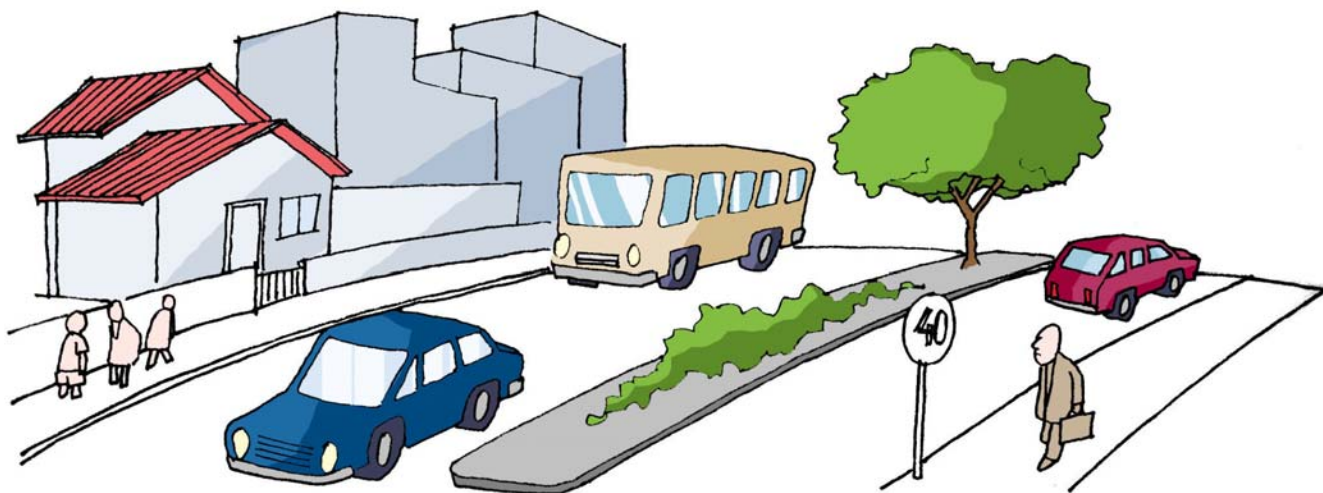
- É obrigatório o uso de capacete de segurança para o condutor e o passageiro;
- É obrigatório o uso de viseiras ou óculos de proteção;
- É proibido transportar crianças com menos de 7 anos de idade;
- É obrigatório manter o farol aceso quando em circulação, de dia ou de noite;

- As ultrapassagens devem ser feitas sempre pela esquerda;
- A velocidade deve ser compatível com as condições e circunstâncias do momento, respeitando os limites fixados pela regulamentação da via;
- Não circule entre faixas de tráfego;
- Utilize roupas claras, tanto o condutor quanto o passageiro;
- Solicite ao "carona" que movimente o corpo da mesma maneira que o condutor para garantir a estabilidade nas curvas;
- Segure o guidom com as duas mãos.

Regras de segurança para ciclomotores:

- O condutor de ciclomotor (veículo de duas rodas, motorizados, de até 50 cilindradas) deve conduzir este tipo de veículo pela direita da pista de rolamento, preferencialmente no centro da faixa mais à direita ou no bordo direito da pista sempre que não houver acostamento ou faixa própria a ele destinada;
- É proibida a circulação de ciclomotores nas vias de trânsito rápido e sobre as calçadas das vias urbanas.

Motocicletas são como os demais veículos: devem respeitar os limites de velocidade, manter distância segura, ultrapassar apenas pela esquerda e não circular entre veículos.

VIA DE TRÂNSITO

Via pública é a superfície por onde transitam veículos, pessoas e animais, compreendendo a pista, a calçada, o acostamento, a ilha e o canteiro central. Podem ser urbanas ou rurais (estradas ou rodovias).

Cada via tem suas características, que devem ser observadas para diminuir os riscos de acidentes.

Fixação da Velocidade

Você tem a obrigação de dirigir numa velocidade compatível com as condições da via, respeitando os limites de velocidade estabelecidos.

Embora os limites de velocidade sejam os que estão nas placas de sinalização, há determinadas circunstâncias momentâneas nas condições da via – tráfego, condições do tempo, obstáculos, aglomeração de pessoas – que exigem que você reduza a velocidade e redobre sua atenção, para dirigir com segurança. Quanto maior a velocidade, maior é o risco e mais

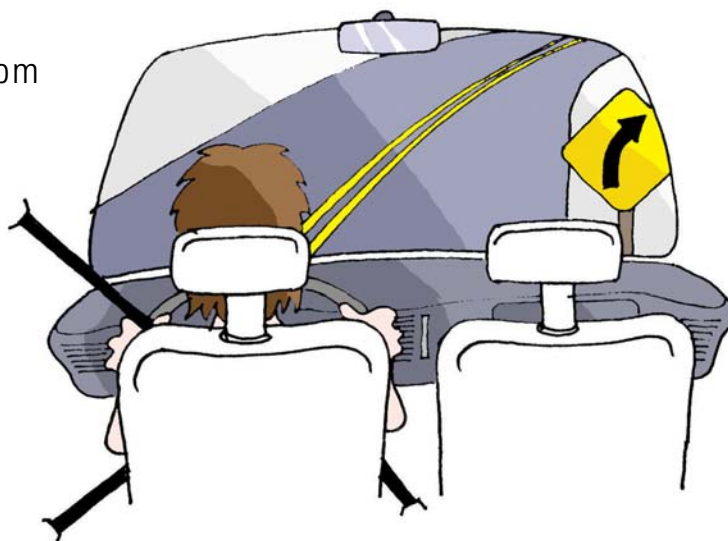
graves são os acidentes e maior a possibilidade de morte no trânsito.

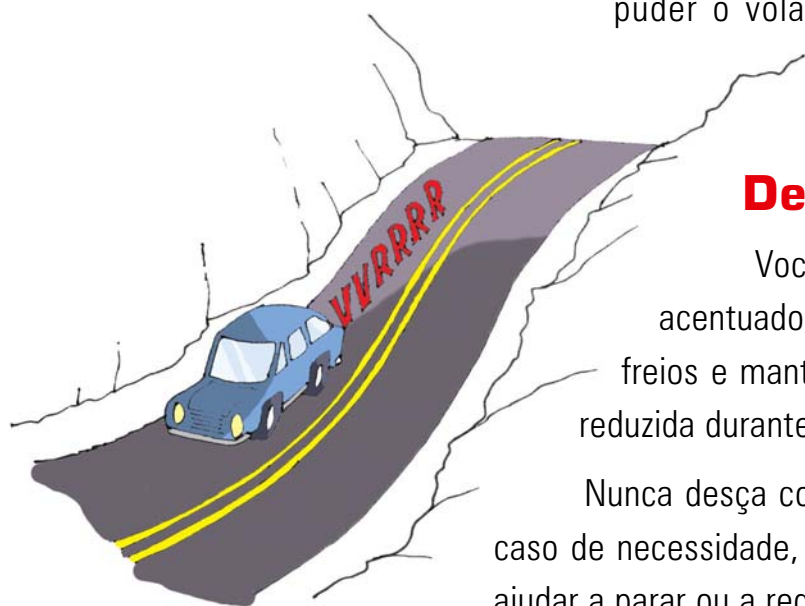
O tempo que se ganha utilizando uma velocidade mais elevada *não compensa* os riscos e o estresse. Por exemplo, a 80 quilômetros por hora você percorre uma distância de 50 quilômetros em 37 minutos e a 100 quilômetros por hora você vai demorar 30 minutos para percorrer a mesma distância.

Curvas

Ao fazermos uma curva, sentimos o efeito da força centrífuga, a força que nos "joga" para fora da curva e exige um certo esforço para não deixar o veículo sair da trajetória. Quanto maior a velocidade, mais sentimos essa força. Ela pode chegar ao ponto de tirar o veículo de controle, provocando um capotamento ou a travessia na pista, com colisão com outros veículos ou atropelamento de pedestres e ciclistas.

A velocidade máxima permitida numa curva leva em consideração aspectos geométricos de construção da via. Para sua segurança e conforto, acredite na sinalização e adote os seguintes procedimentos:

- Diminua a velocidade, com antecedência, usando o freio e, se necessário, reduza a marcha, antes de entrar na curva e de iniciar o movimento do volante;
- Comece a fazer a curva com movimentos suaves e contínuos no volante,

acelerando gradativamente e respeitando a velocidade máxima permitida. À medida que a curva for terminando, retorne o volante à posição inicial, também com movimentos suaves;

- Procure fazer a curva, movimentando o menos que puder o volante, evitando movimentos bruscos e oscilações na direção.

Declives

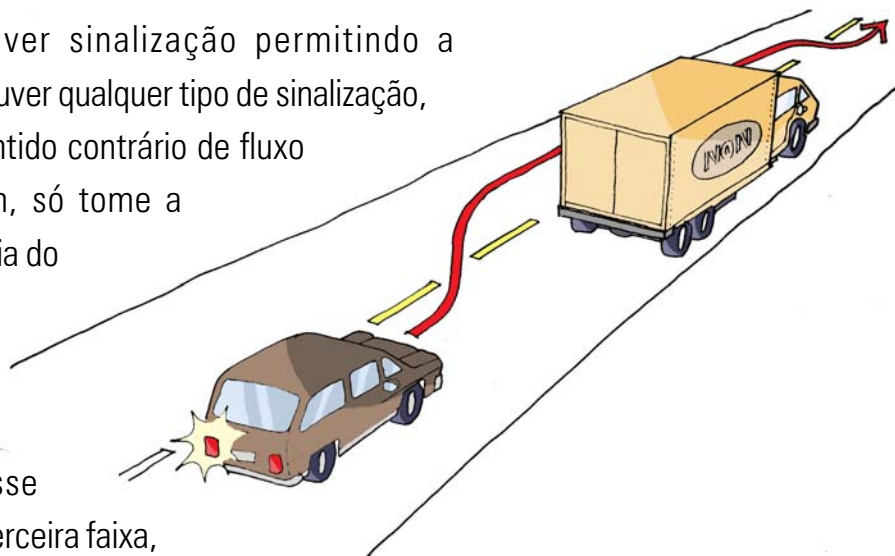
Você percebe que à frente tem um declive acentuado: antes que a descida comece, teste os freios e mantenha o câmbio engatado numa marcha reduzida durante a descida.

Nunca desça com o veículo desengrenado. Porque, em caso de necessidade, você não vai ter a força do motor para ajudar a parar ou a reduzir a velocidade e os freios podem não ser suficientes.

Não desligue o motor nas descidas. Com ele desligado, os freios não funcionam adequadamente, e o veículo pode atingir velocidades descontroladas. Além disso, a direção poderá travar, se você desligar o motor.

Ultrapassagem

Onde há sinalização proibindo a ultrapassagem, não ultrapasse. A sinalização é a representação da lei e foi implantada por pessoal técnico que já calculou que naquele trecho não é possível a ultrapassagem, porque há perigo de acidente.

Nos trechos onde houver sinalização permitindo a ultrapassagem, ou onde não houver qualquer tipo de sinalização, só ultrapasse se a faixa do sentido contrário de fluxo estiver livre e, mesmo assim, só tome a decisão considerando a potência do seu veículo e a velocidade do veículo que vai à frente.

Nas subidas só ultrapasse quando já estiver disponível a terceira faixa, destinada a veículos lentos. Não existindo esta faixa, siga as mesmas orientações anteriores, mas considere que a potência exigida do seu veículo vai ser maior que na pista plana.

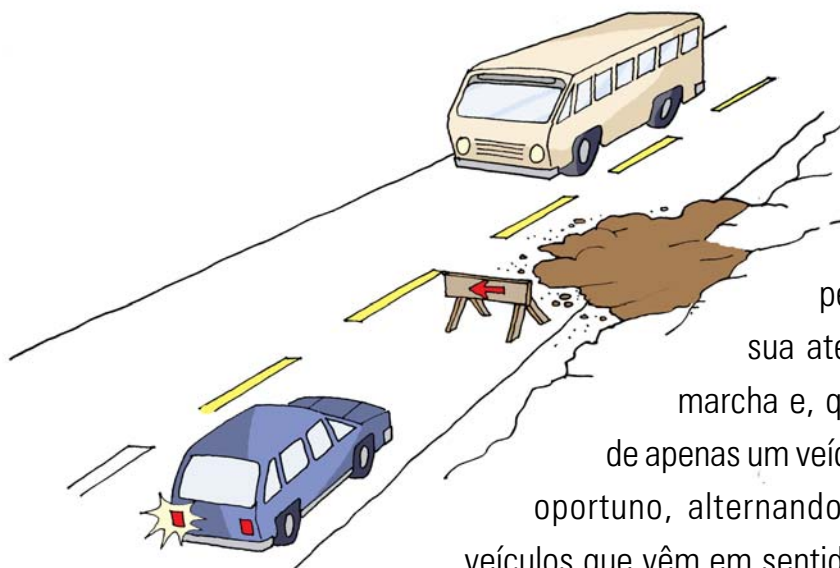
Para ultrapassar, acione a seta para esquerda, mude de faixa a uma distância segura do veículo à sua frente e só retorne à faixa normal de tráfego quando puder enxergar o veículo ultrapassado pelo retrovisor.

Nos declives, as velocidades de todos os veículos são muito maiores. Para ultrapassar, tome cuidado adicional com a velocidade necessária para a ultrapassagem. Lembre-se que você não pode exceder a velocidade máxima permitida naquele trecho da via.

Outros veículos podem querer ultrapassá-lo. Não dificulte a ultrapassagem, mantendo a velocidade do seu veículo ou até mesmo reduzindo-a ligeiramente.

Não tenha pressa. Aguarde uma condição permitida e segura para fazer a ultrapassagem.

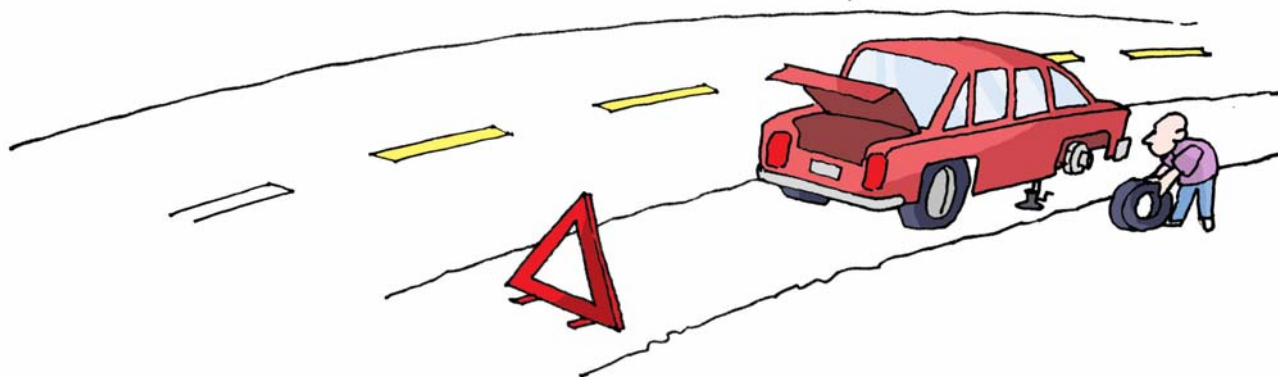
Estreitamento de pista

Qualquer estreitamento de pista aumenta riscos. Pontes estreitas ou sem acostamento, obras, desmoronamento de

barreiras, presença de objetos na pista, por exemplo, provocam estreitamentos. Assim que você enxergar a sinalização ou perceber o estreitamento, redobre sua atenção, reduza a velocidade e a marcha e, quando for possível a passagem de apenas um veículo por vez, aguarde o momento oportuno, alternando a passagem com os outros veículos que vêm em sentido oposto.

Acostamento

É uma parte da via, mas diferenciada da pista de rolamento, destinada à parada ou estacionamento de veículos em situação de emergência, à circulação de pedestres e de bicicletas, neste último caso, quando não houver local apropriado.

É proibido trafegar com veículos automotores no acostamento, pois isso pode causar acidentes com outros veículos parados ou atropelamentos de pedestres ou de ciclistas.

Pode ocorrer em trechos da via um desnivelamento do acostamento em relação à pista de rolamento, um "degrau" entre um e

outro. Nestes casos, você deve redobrar sua atenção. Concentre-se no alinhamento da via e permaneça a uma distância segura do seu limite, evitando que as rodas caiam no acostamento e isso possa causar um descontrole do veículo.

Se precisar parar no acostamento, procure um local onde não haja desnível ou ele esteja reduzido. Se for extremamente necessário parar, primeiro reduza a velocidade, o mais suavemente possível para não causar acidente com os veículos que venham atrás e sinalize com a seta. Após parar o veículo, sinalize com o triângulo de segurança e o pisca-alerta.

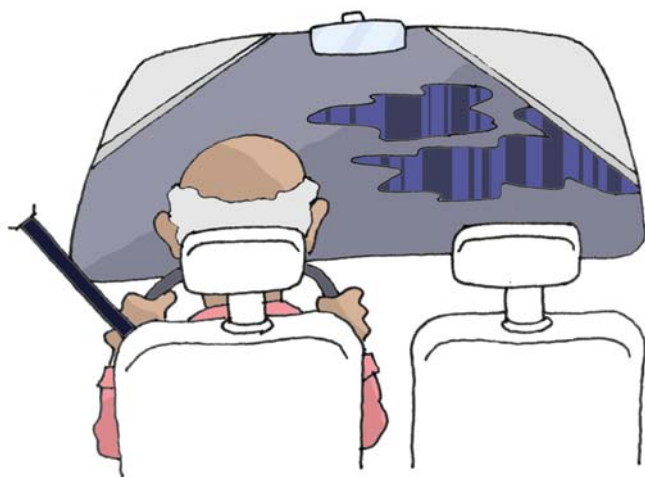
É proibido e perigoso trafegar pelo acostamento. Ele se destina a paradas de emergência e ao tráfego de pedestres e ciclistas.

Condições do piso da pista de rolamento

Ondulações, buracos, elevações, inclinações ou alterações do tipo de piso podem desestabilizar o veículo e provocar a perda do controle.

Passar por buracos, depressões ou lombadas pode causar desequilíbrio em seu veículo, danificar componentes ou ainda fazer você perder a dirigibilidade. Ainda você pode agravar o problema se usar incorretamente os freios ou se fizer um movimento brusco com a direção.

Ao perceber antecipadamente estas ocorrências na pista, reduza a velocidade, usando os freios. Mas, evite acioná-los durante a passagem pelos buracos, depressões e lombadas, porque isso vai aumentar o desequilíbrio de todo o conjunto.

Trechos escorregadios

O atrito do pneu com o solo é reduzido pela presença de água, óleo, barro, areia ou outros líquidos ou materiais na pista e essa perda de aderência pode causar derrapagens e descontrole do veículo.

Fique sempre atento ao estado do pavimento da via e procure adequar sua velocidade a essa situação. Evite mudanças abruptas de velocidade e frenagens bruscas, que tornam mais difícil o controle do veículo nessas condições.

Sinalização

A sinalização é um sistema de comunicação para ajudar você a dirigir com segurança. As várias formas de sinalização mostram o que é permitido e o que é proibido fazer, advertem sobre perigos na via e também indicam direções a seguir e pontos de interesse.

A sinalização é projetada com base na engenharia e no comportamento humano, independentemente das habilidades individuais do condutor e do estado particular de conservação do veículo. Por essa razão, você deve respeitar sempre a sinalização e adequar o seu comportamento aos limites de seu veículo.

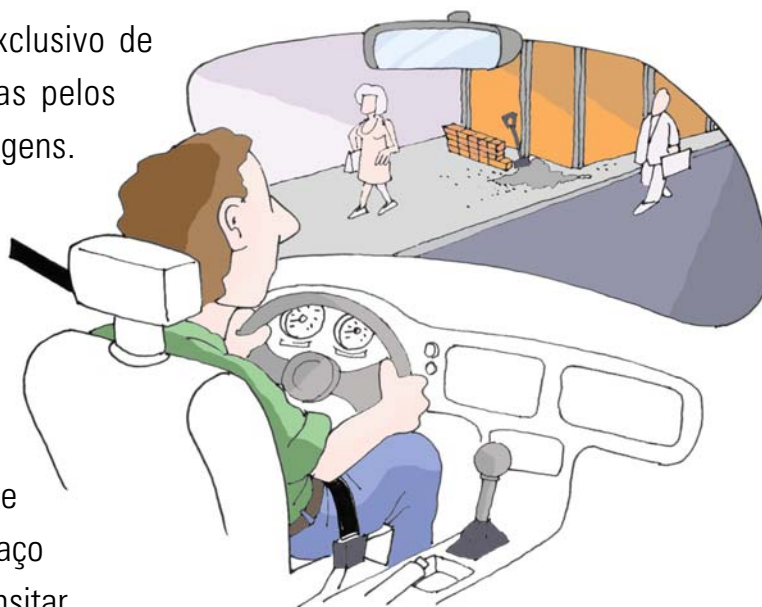
Calçadas ou Passeios Públicos

As calçadas são para o uso exclusivo de pedestres e só podem ser utilizadas pelos veículos para acesso a lotes ou garagens.

Mesmo nestes casos, o tráfego de veículos sobre a calçada deve ser feito com muitos cuidados, para não ocasionar atropelamento de pedestres.

A parada ou estacionamento de veículos sobre as calçadas retira o espaço próprio do pedestre, levando-o a transitar na pista de rolamento, onde evidentemente corre o perigo de ser atropelado.

Por essa razão, é proibida a circulação, parada ou estacionamento de veículos automotores nas calçadas.

Você também deve ficar atento em vias sem calçadas, ou quando elas estiverem em construção ou deterioradas, forçando o pedestre a caminhar na pista de rolamento.

As calçadas ou passeios públicos são espaços do pedestre.

Árvores/vegetação

Árvores e vegetação nos canteiros centrais de avenidas ou nas calçadas podem esconder placas de sinalização. Por não ver essas placas, os motoristas podem ser induzidos a fazer manobras que tragam perigo de colisões entre veículos ou do atropelamento de pedestres e de ciclistas.

Ao notar árvores ou vegetação que possam estar encobrindo a sinalização, redobre sua atenção, até reduzindo a velocidade, para poder identificar restrições de circulação e com isso evitar acidentes.

Cruzamentos entre vias

Em um cruzamento, a circulação de veículos e de pessoas se altera a todo instante. Quanto mais movimentado, mais conflito haverá entre veículos, pedestres e ciclistas, aumentando os riscos de colisões e atropelamentos.

É muito comum, também, a presença de equipamentos como "orelhões", postes, lixeiras, banca de jornais e até mesmo cavaletes com propagandas, junto às esquinas, reduzindo ainda mais a percepção dos movimentos de pessoas e veículos.

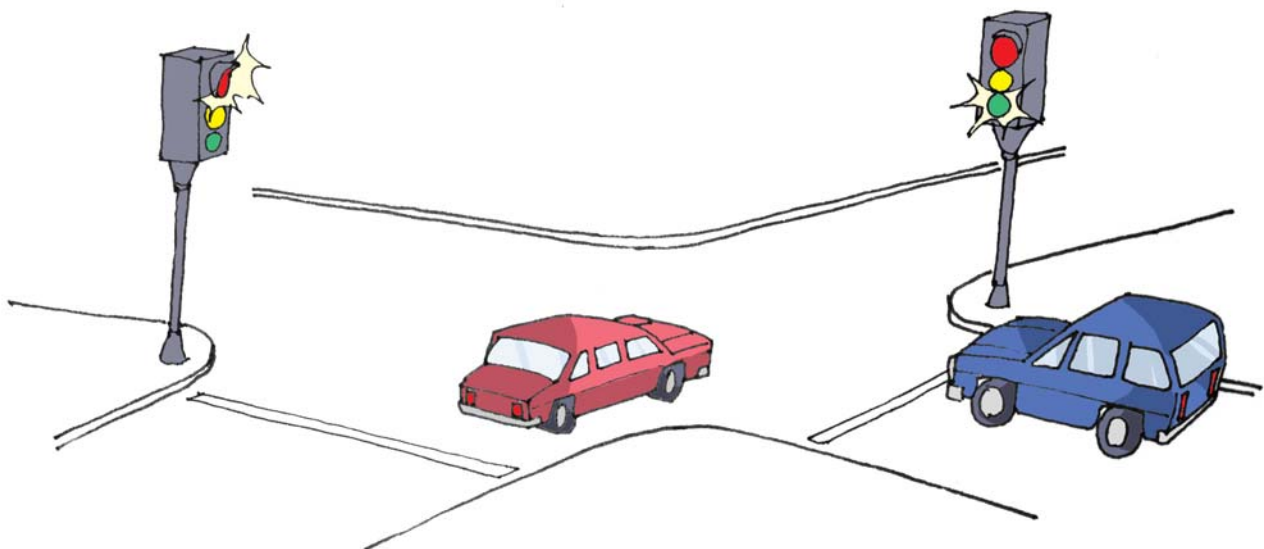
Assim, ao se aproximar de um cruzamento, independentemente de existir algum tipo de sinalização, você deve redobrar a atenção e reduzir a velocidade do veículo.

Lembre-se sempre de algumas regras básicas:

- Se não houver sinalização, a preferência de passagem é do veículo que se aproxima do cruzamento pela direita;

- Se houver a placa PARE, no seu sentido de direção, você deve parar, observar se é possível atravessar e só aí movimentar o veículo;
- Numa rotatória, a preferência de passagem é do veículo que já estiver circulando na mesma;
- Havendo sinalização por semáforo, o condutor deverá fazer a passagem com a luz verde. Sob a luz amarela você deverá reduzir a marcha e parar. Com a luz amarela, você só deverá fazer a travessia se já tiver entrado no cruzamento ou se esta condição for a mais segura para impedir que o veículo que vem atrás colida com o seu.

Nos cruzamentos com semáforos, você deve observar apenas o foco de luz que controla o tráfego da via em que você está e aguardar o sinal verde antes de movimentar seu veículo, mesmo que outros veículos, ao seu lado, se movimentem.

Cruzamentos são áreas de risco no trânsito. Reduza a velocidade e respeite a sinalização.

O AMBIENTE

Algumas condições climáticas e naturais afetam as condições de segurança do trânsito. Sob estas condições, você deverá adotar atitudes que garantam a sua segurança e a dos demais usuários da via

Chuva

A chuva reduz a visibilidade de todos, deixa a pista molhada e escorregadia e pode criar poças de água se o piso da pista for irregular, não tiver inclinação favorável ao escoamento de água, ou se estiver com buracos.

É bom ficar alerta desde o início da chuva, quando a pista, geralmente, fica mais escorregadia, devido à presença de óleo, areia ou impurezas.

E, tomar ainda mais cuidado, no caso de chuvas intensas, quando a visibilidade é ainda mais reduzida e a pista é recoberta por uma lâmina de água podendo aparecer muito mais poças.

Nesta situação, redobre sua atenção, acione a luz baixa do farol, aumente a distância do veículo à sua frente e reduza a velocidade até sentir conforto e segurança. Evite pisar no freio de maneira brusca, para não travar as rodas e não deixar o veículo derrapar, pela perda de aderência. Se o seu veículo tem freios ABS (que não deixa travar as rodas), aplique a força no pedal mantendo-o pressionado até o seu controle total.

No caso de chuvas de granizo (chuva de pedra), o melhor a fazer é parar o veículo em local seguro e aguardar o seu fim. Ela não dura muito nestas circunstâncias.

Ter os limpadores de pára-brisa sempre em bom estado, o desembaçador e o sistema de sinalização do veículo funcionando perfeitamente aumentam as suas condições de segurança e o seu conforto nestas ocasiões.

O estado de conservação dos pneus e a profundidade dos seus sulcos são muito importantes para evitar a perda de aderência na chuva.

Piso molhado reduz a aderência dos pneus. Velocidade reduzida e pneus em bom estado evitam acidentes.

Aquaplanagem ou hidroplanagem

Com água na pista, pode ocorrer a aquaplanagem, que é a perda da aderência do pneu com o solo. É quando o veículo flutua na água e você perde totalmente o controle sobre ele. A aquaplanagem pode acontecer com qualquer tipo de veículo e em qualquer piso.

Para evitar esta situação de perigo, você deve observar com atenção a presença de poças de água sobre a pista, mesmo não havendo chuva, e reduzir a velocidade utilizando os freios, antes de entrar na região empoçada. Na chuva, aumenta a possibilidade de perda de aderência. Neste caso, reduza a velocidade e aumente a distância do veículo à sua frente.

Quando o veículo estiver sobre poças de água, não é recomendável a utilização dos freios. Segure a direção com força para manter o controle de seu veículo.

O estado de conservação dos pneus e a profundidade de seus sulcos são igualmente importantes para evitar a perda de aderência.

Neblina ou cerração

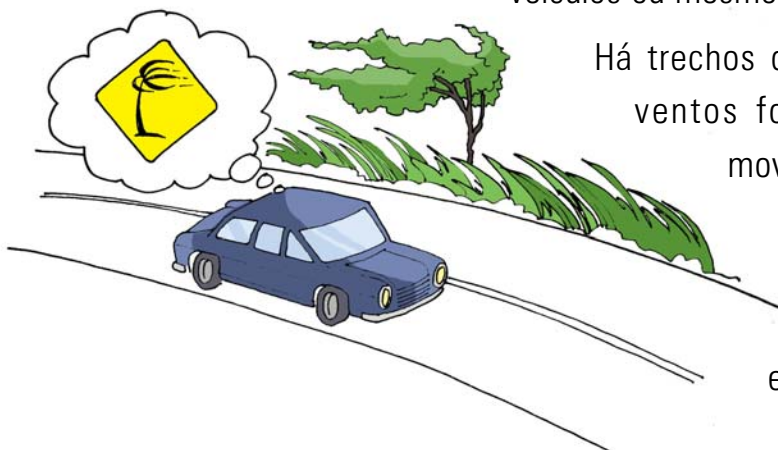
Sob neblina ou cerração, você deve imediatamente acender a luz baixa do farol (e o farol de neblina se tiver), aumentar a distância do veículo à sua frente e reduzir a sua velocidade, até sentir mais segurança e conforto. Não use o farol alto porque ele reflete a luz nas partículas de água, e reduz ainda mais a visibilidade.

Lembre-se que nestas condições o pavimento fica úmido e escorregadio, reduzindo a aderência dos pneus.

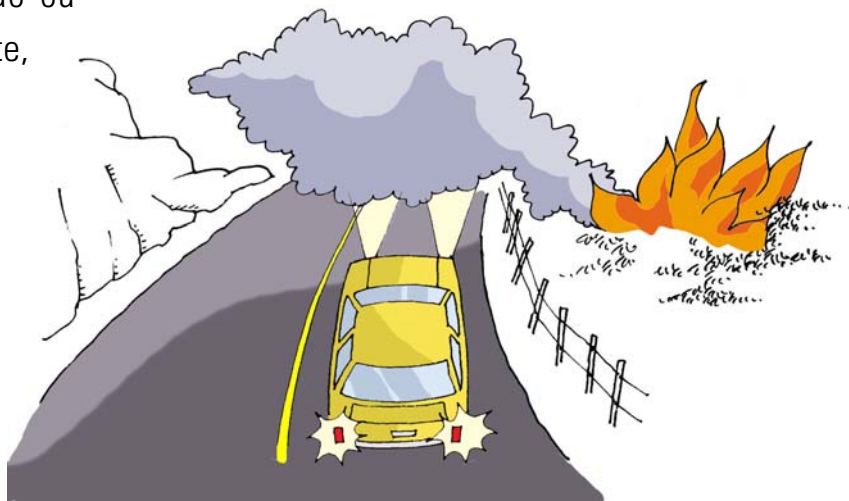
Sob neblina, reduza a velocidade e use a luz baixa do farol.

Caso sinta muita dificuldade em continuar trafegando, pare em local seguro, como um posto de abastecimento. Em virtude da pouca visibilidade, na neblina, geralmente não é seguro parar no acostamento. Use o acostamento somente em caso extremo e de emergência e utilize, nestes casos, o pisca-alerta.

Vento

Ventos muito fortes, ao atingir seu veículo em movimento, podem deslocá-lo ocasionando a perda de estabilidade e o descontrole, que podem ser causa de colisões com outros veículos ou mesmo capotamentos.

Há trechos de rodovias onde são freqüentes os ventos fortes. Acostume-se a observar o movimento da vegetação às margens da via. É uma boa orientação para identificar a força do vento. Em alguns casos, estes trechos encontram-se sinalizados. Notando

movimentos fortes da vegetação ou vendo a sinalização correspondente, reduza a velocidade para não ser surpreendido e para manter a estabilidade.

Os ventos também podem ser gerados pelo deslocamento de ar de outros veículos maiores em velocidade, no mesmo sentido ou no sentido contrário de tráfego ou até mesmo na saída de túneis. A velocidade deverá ser reduzida, adequando-se a marcha do motor para diminuir a probabilidade de desestabilização do veículo.

Fumaça proveniente de queimadas

A fumaça produzida pelas queimadas nos terrenos à margem da via provoca redução da visibilidade. Além disso, a fuligem proveniente da queimada pode reduzir a aderência do piso.

Nos casos de queimadas, redobre sua atenção e reduza a velocidade. Ligue a luz baixa do farol e, depois que entrar na fumaça, não pare o veículo na pista, já que com a falta de visibilidade, os outros motoristas podem não vê-lo parado na pista.

Condição de luz

A falta ou o excesso de luminosidade podem aumentar os riscos no trânsito. Ver e ser visto é uma regra básica para a direção segura. Confira como agir:

- Farol Alto ou Farol Baixo Desregulado

A luz baixa do farol deve ser utilizada obrigatoriamente à noite, mesmo em vias com iluminação pública. A iluminação do veículo à noite, ou em situações de escuridão, por chuva ou em túneis, permite aos outros condutores, e especialmente aos pedestres e aos ciclistas, observarem com antecedência o movimento dos veículos e com isso, se protegerem melhor.

Usar o farol alto ou o farol baixo desregulado ao cruzar com outro veículo, pode ofuscar a visão do outro motorista. Por isso, mantenha sempre os faróis regulados e, ao cruzar com outro veículo, acione com antecedência a luz baixa.

Quando ficamos de frente a um farol alto ou um farol desregulado, perdemos momentaneamente a visão (ofuscamento). Nesta situação, procure desviar sua visão para uma referência na faixa à direita da pista.

Mantenha faróis regulados e utilize-os de forma correta. Torne o trânsito seguro em qualquer lugar ou circunstância.

Quando a luz do farol do veículo que vem atrás refletir no retrovisor interno, ajuste-o para desviar o facho de luz. A maioria dos veículos tem este dispositivo. Verifique o manual do proprietário.

Recomenda-se o uso da luz baixa do veículo, mesmo durante o dia, nas rodovias. No caso das motocicletas, ciclomotores e do transporte coletivo de passageiros, estes últimos quando trafegarem em faixa própria, o uso da luz baixa do farol é obrigatória.

- Penumbra (ausência de luz)

A penumbra (lusco-fusco), é uma ocorrência freqüente na passagem do final da tarde para o início da noite ou do final da madrugada para o nascer do dia ou ainda, quando o céu está nublado ou se chove com intensidade.

Sob estas condições, tão importante quanto ver, é também ser visto. Ao menor sinal de iluminação precária acenda o farol baixo.

■ Inclinação da Luz Solar

No início da manhã ou no final da tarde, a luz do sol "bate na cara". O sol, devido à sua inclinação, pode causar ofuscamento, reduzindo sua visão. Nem é preciso dizer que isso representa perigo de acidentes. Procure programar sua viagem para evitar estas condições.

O ofuscamento pode acontecer também pelo reflexo do sol em alguns objetos polidos, como garrafas, latas ou pára-brisas.

Em todas estas condições, reduza a velocidade do veículo, utilize o quebra-sol (pala de proteção interna) ou até mesmo um óculos protetor (óculos de sol) e procure observar uma referência do lado direito da pista.

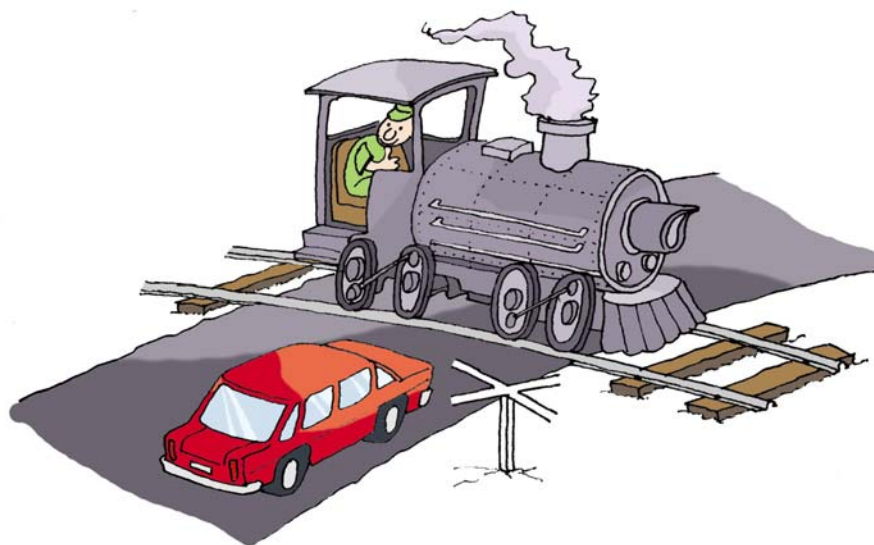
O ofuscamento também poderá acontecer com os motoristas que vêm em sentido contrário, quando são eles que têm o sol pela frente. Neste caso, redobre sua atenção, reduza a velocidade para seu maior conforto e segurança e acenda o farol baixo para garantir que você seja visto por eles.

Nos cruzamentos com semáforos, o sol, ao incidir contra os focos luminosos, pode impedir que você identifique corretamente a sinalização. Nestes casos, reduza a velocidade e redobre a atenção, até que tenha certeza da indicação do semáforo.

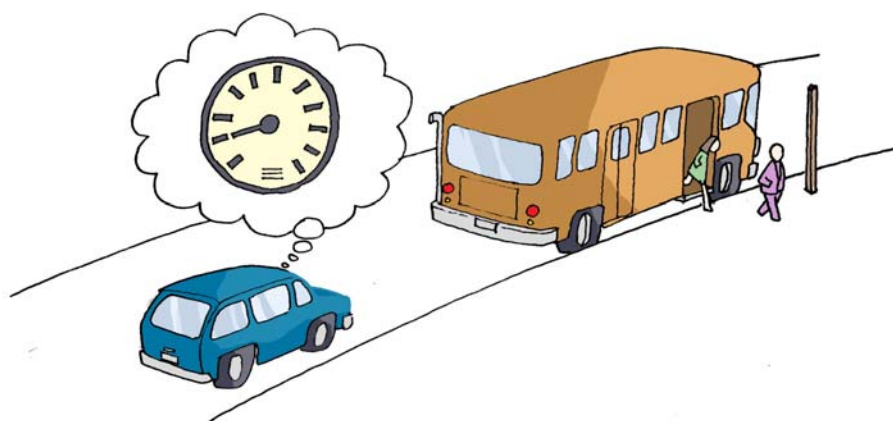
OUTRAS REGRAS GERAIS E IMPORTANTES

Antes de colocar seu veículo em movimento, verifique as condições de funcionamento dos equipamentos de uso obrigatório, como cintos de segurança, encosto de cabeça, extintor de incêndio, triângulo de segurança, pneu sobressalente, limpador de pára-brisa, sistema de iluminação e buzina, além de observar se o combustível é suficiente para chegar ao seu local de destino.

Tenha, a todo o momento, domínio de seu veículo, dirigindo-o com atenção e com os cuidados indispensáveis à segurança do trânsito.

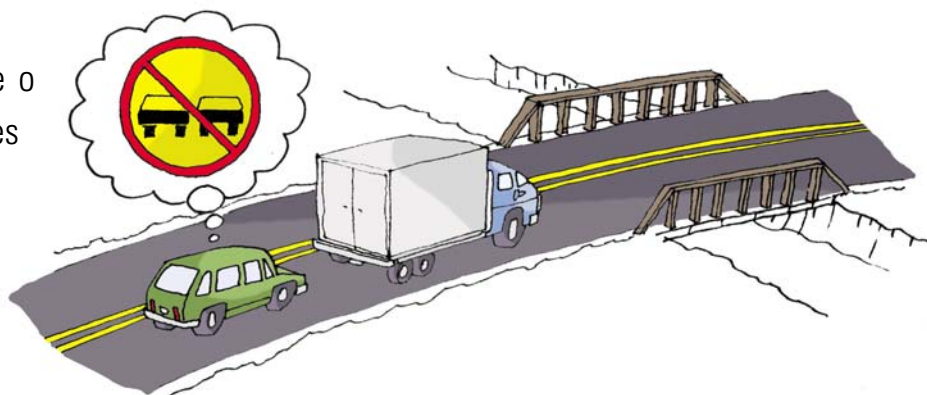
Dê preferência de passagem aos veículos que se deslocam sobre trilhos, respeitadas as normas de circulação.

Ao dirigir um veículo de maior porte, tome todo o cuidado e seja responsável pela segurança dos veículos menores, pelos não motorizados e pela segurança dos pedestres.

Reduza a velocidade quando for ultrapassar um veículo de transporte coletivo (ônibus) que esteja parado efetuando o embarque ou desembarque de passageiros

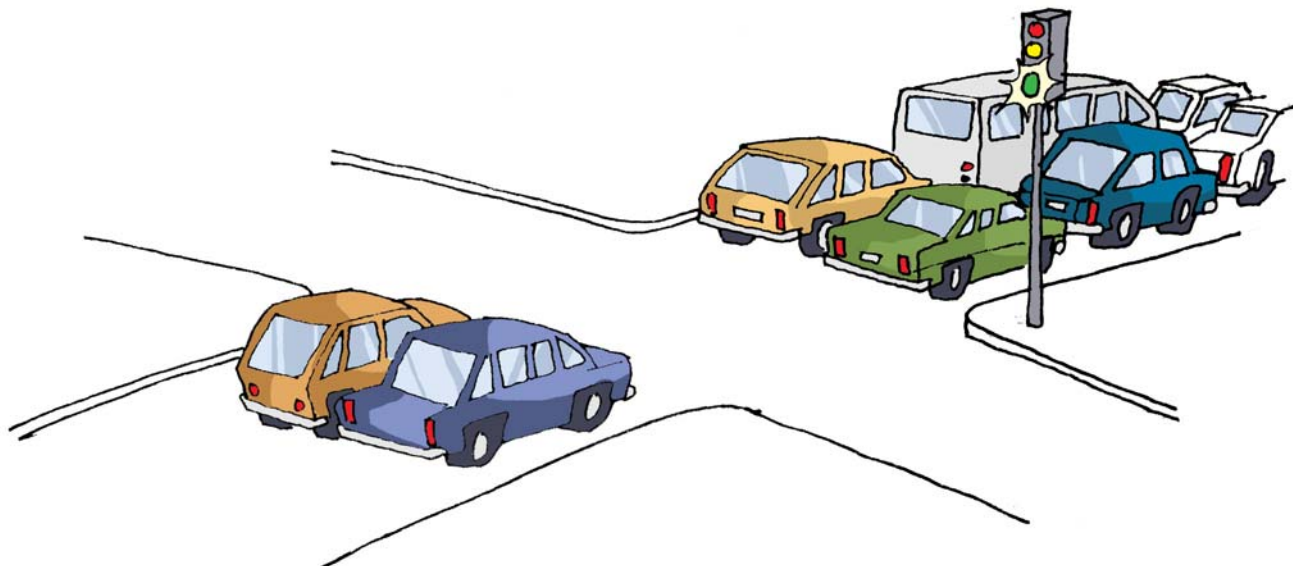
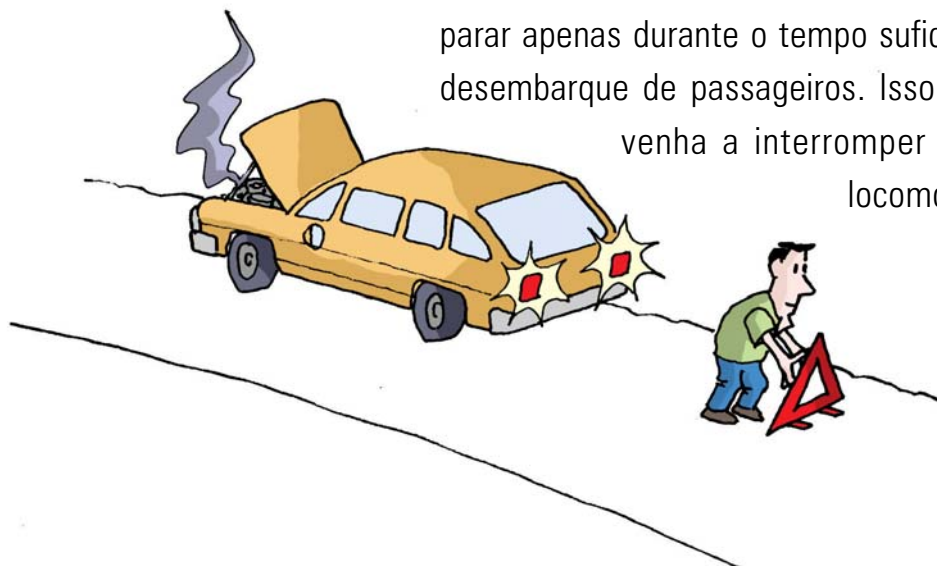
Aguarde uma oportunidade segura e permitida pela sinalização para fazer uma ultrapassagem, quando estiver dirigindo em vias com duplo sentido de direção e pista única, nos trechos em curvas e em aclives. Não ultrapasse veículos em pontes, viadutos e nas travessias de pedestres, exceto se houver sinalização que permita.

Veículos de maior porte são responsáveis pela segurança dos veículos menores.

Numa rodovia, para fazer uma conversão à esquerda ou um retorno, aguarde uma oportunidade segura no acostamento. Nas rodovias sem acostamento, siga a sinalização indicativa de permissão.

Não freie bruscamente o seu veículo, exceto por razões de segurança.

Não pare seu veículo nos cruzamentos, bloqueando a passagem de outros

OUTRAS REGRAS GERAIS E IMPORTANTES

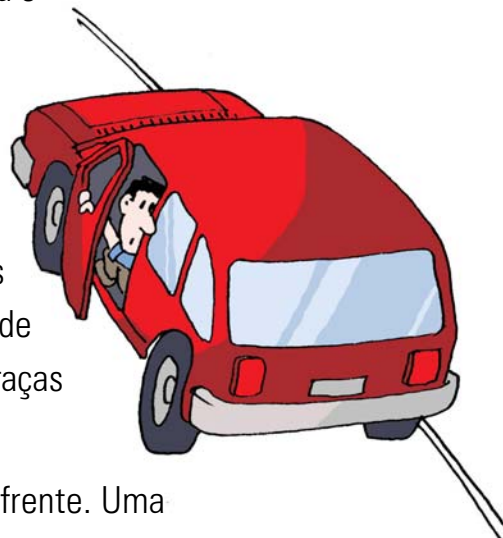
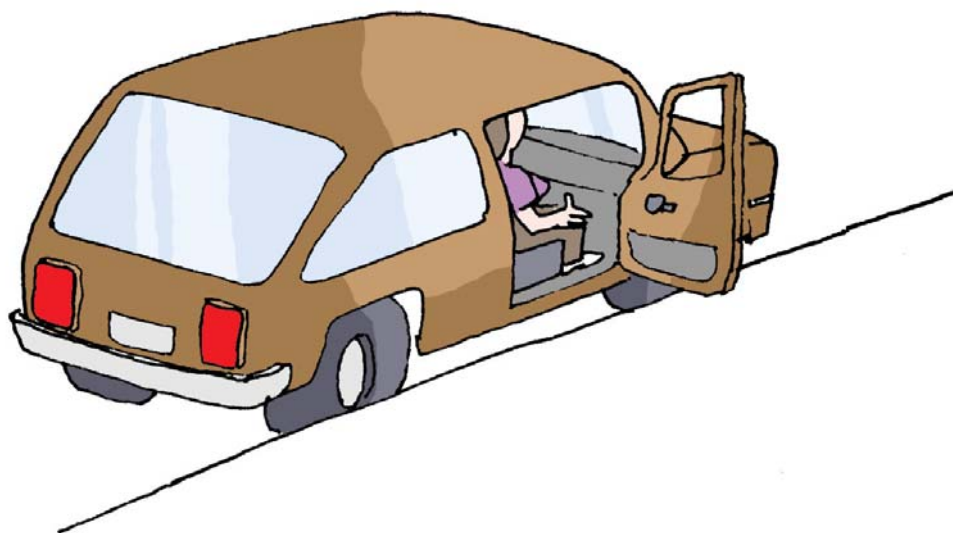
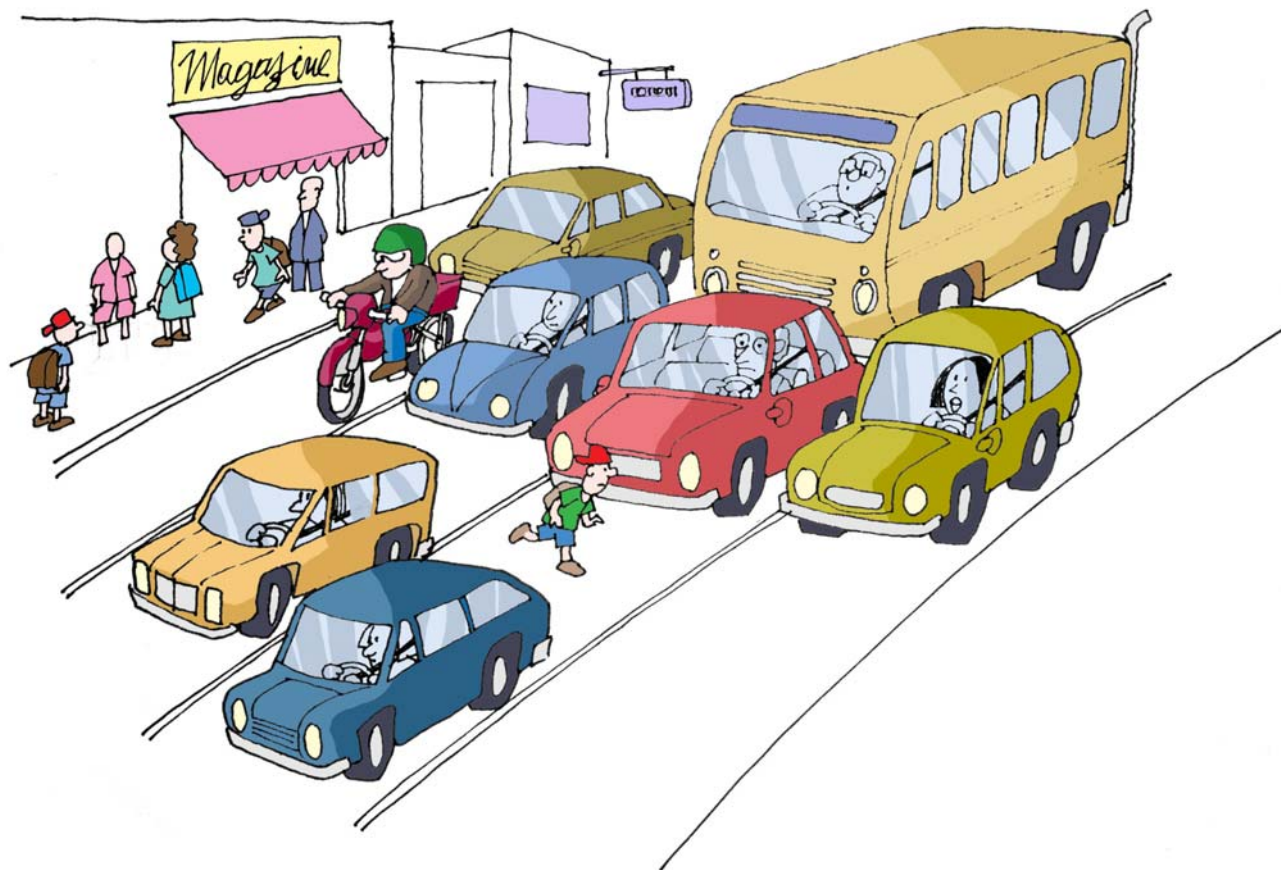
veículos. Nem mesmo se você estiver na via preferencial e com o semáforo verde para você. Aguarde , antes do cruzamento, o trânsito fluir e vagar um espaço no trecho de via à frente.

Use a sinalização de advertência (triângulo de segurança) e o pisca-alerta quando precisar parar temporariamente o veículo na pista de rolamento.

Em locais onde o estacionamento é proibido, você deverá parar apenas durante o tempo suficiente para o embarque ou desembarque de passageiros. Isso, desde que a parada não venha a interromper o fluxo de veículos ou a locomoção de pedestres.

Não abra a porta nem a deixe aberta, sem ter a certeza que isso não vai trazer perigo para você ou para os outros usuários da

via. Cuide para que os seus passageiros não abram ou deixem abertas as portas do veículo.

O embarque e o desembarque devem ocorrer sempre do lado da calçada, exceto no caso do condutor.

Mantenha a atenção ao dirigir, mesmo em vias com tráfego denso e com baixa velocidade, observando atentamente o movimento de veículos, pedestres e ciclistas, devido à possibilidade da travessia de pedestres fora da faixa e a aproximação excessiva de outros veículos, que podem acarretar acidentes.

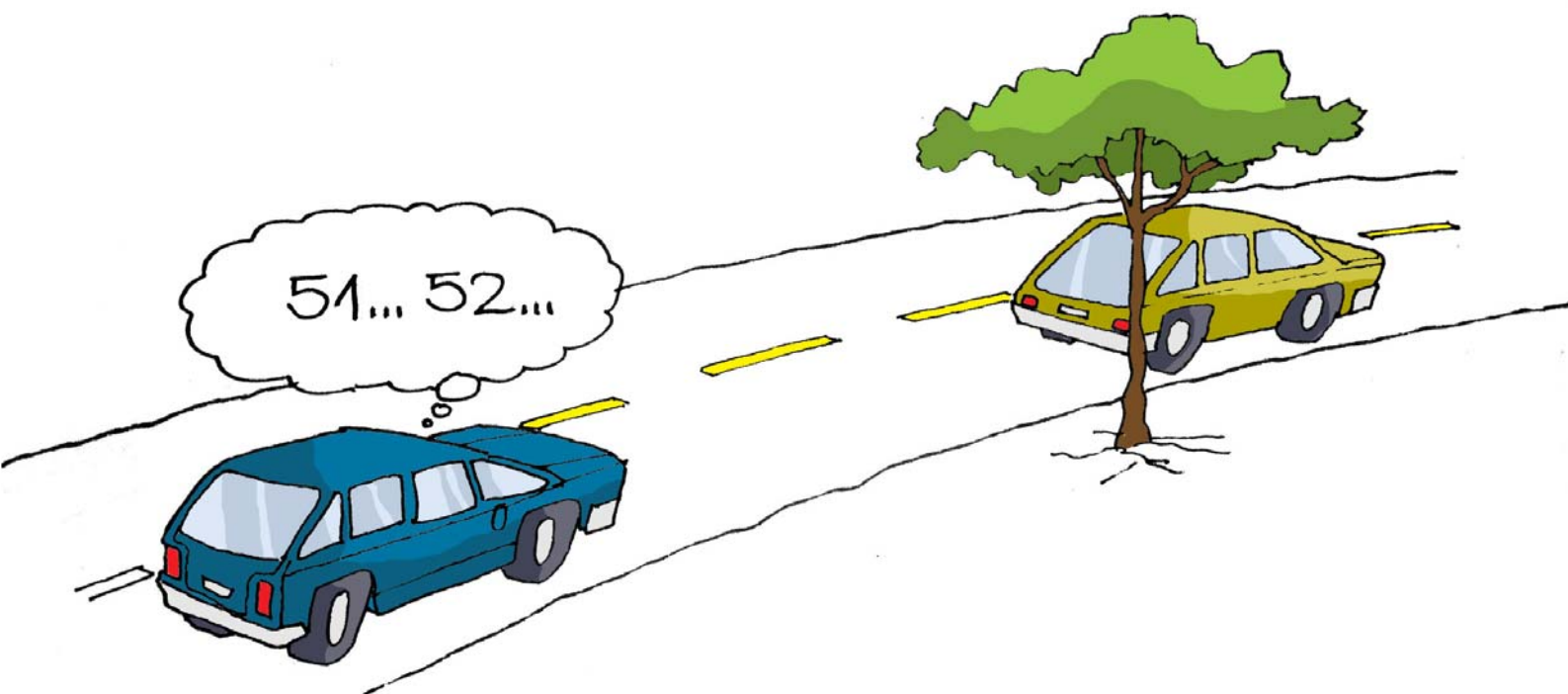
Estas situações ocorrem em horários pré-estabelecidos, conhecidos como "horários de pico". São os horários de entrada e saída de trabalhadores e acesso a escolas, sobretudo em pólos geradores de tráfego, como "shopping centers", supermercados, praças esportivas, etc.

Mantenha uma distância segura do veículo da frente. Uma boa distância permite que você tenha tempo de reagir e acionar os freios diante de uma situação de emergência e haja tempo

também para que o veículo, uma vez freado, pare antes de colidir. Em condições normais da pista e do clima, o tempo necessário para manter a distância segura é de, aproximadamente, dois segundos.

Existe uma regra simples – regra dos dois segundos – que pode ajudar você a manter a distância segura do veículo da frente:

1. Escolha um ponto fixo à margem da via;
2. Quando o veículo que vai à sua frente passar pelo ponto fixo, comece a contar;

3. Conte dois segundos pausadamente. Uma maneira fácil é contar seis palavras em seqüência "cinqüenta e um, cinqüenta e dois".
4. A distância entre o seu veículo e o que vai à frente vai ser segura se o seu veículo passar pelo ponto fixo após a contagem de dois segundos.
5. Caso contrário, reduza a velocidade e faça nova contagem. Repita até estabelecer a distância segura.

Evite colisões, mantendo distância segura.

Para veículos com mais de 6 metros de comprimento ou sob chuva, aumente o tempo de contagem: "cinqüenta e um, cinqüenta e dois, cinqüenta e três".

Poluição veicular e poluição sonora

A poluição do ar nas cidades é hoje uma das mais graves ameaças à nossa qualidade de vida. Os principais causadores da poluição do ar são os *veículos automotores*. Os gases que saem do escapamento contêm monóxido de carbono, óxidos de nitrogênio, hidrocarbonetos, óxidos de enxofre e material particulado (fumaça preta).

A quantidade desses gases depende do tipo e da qualidade do combustível e do tipo e da regulagem do motor. Quanto melhor é a queima do combustível, ou melhor dizendo, quanto melhor regulado estiver seu veículo, menor será a poluição.

A presença desses gases na atmosfera não é só um problema para cada uma das pessoas, é um problema para toda a coletividade de nosso planeta.

O monóxido de carbono não tem cheiro, não tem gosto e é incolor, sendo difícil sua identificação pelas pessoas. Mas é extremamente tóxico e causa tonturas, vertigens, alterações no sistema nervoso central e pode ser fatal, em altas doses, em ambientes fechados.

O dióxido de enxofre, presente na combustão do diesel, provoca coriza, catarro e danos irreversíveis aos pulmões e também pode ser fatal, em doses altas.

Preservar o meio ambiente é um dever de toda a sociedade.

Os hidrocarbonetos, produtos da queima incompleta dos combustíveis (álcool, gasolina ou diesel), são responsáveis pelo aumento da incidência de câncer no pulmão, provocam irritação nos olhos, no nariz, na pele e no aparelho respiratório.

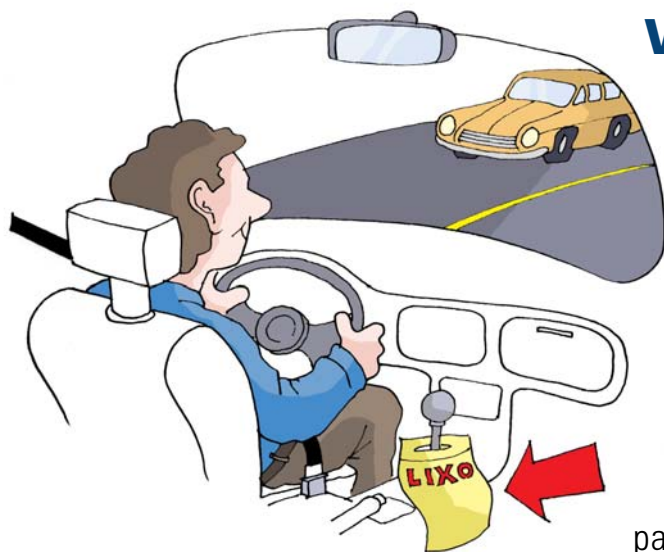
A fuligem, que é composta por partículas sólidas e líquidas, fica suspensa na atmosfera e pode atingir o pulmão das pessoas

e agravar quadros alérgicos de asma e bronquite, irritação de nariz e garganta e facilitar a propagação de infecções gripais.

A poluição sonora provoca muitos efeitos negativos. Os principais são: distúrbios do sono, estresse, perda da capacidade auditiva, surdez, dores de cabeça, distúrbios digestivos, perda de concentração, aumento do batimento cardíaco e alergias.

Preservar o meio ambiente é uma necessidade de toda a sociedade, para a qual todos devem contribuir. Alguns procedimentos contribuem para a redução da poluição atmosférica e da poluição sonora:

- Regule e faça a manutenção periódica do seu motor;
- Calibre periodicamente os pneus;
- Não carregue excesso de peso;
- Troque de marcha na rotação correta do motor;
- Evite reduções constantes de marcha, acelerações bruscas e freadas excessivas;
- Desligue o motor numa parada prolongada;
- Não acelere quando o veículo estiver em ponto morto ou parado no trânsito;
- Mantenha o escapamento e o silencioso em boas condições;
- Faça a manutenção periódica do equipamento destinado a reduzir os poluentes – catalizador (nos veículos em que é previsto).

RESPEITO AO MEIO AMBIENTE E CONVÍVIO SOCIAL

Você e o meio ambiente

A sujeira jogada na via pública ou nas margens das rodovias estimula a proliferação de insetos e de roedores, o que favorece a transmissão de doenças contagiosas. Outros materiais jogados no meio ambiente, como latas e garrafas plásticas levam muito tempo para serem absorvidos pela natureza. Custa muito caro para a sociedade manter limpos os espaços públicos e recuperar a natureza afetada. Por isso:

- Mantenha sempre sacos de lixo dentro do veículo. Não jogue lixo na via, nos terrenos baldios ou na vegetação à margem das rodovias;
- Entulhos devem ser transportados para locais próprios. Não jogue entulho nas vias e suas margens;
- Em caso de acidente com transporte de produtos perigosos (químicos, inflamáveis, tóxicos), procure isolar a área e impedir que eles atinjam rios, mananciais e a flora;
- Faça a manutenção, conservação e limpeza do veículo em local próprio. Não derrame óleo ou descarte materiais na via e nos espaços públicos;
- Ao observar situações que agridam a natureza, sujem os espaços públicos ou que também possam causar riscos para o trânsito, solicite ou colabore na sua remoção ou limpeza.
- O espaço público é de todos, faça a sua parte mantendo-o limpo e conservado.

Você e sua relação com o outro

Na Introdução, falamos sobre o relacionamento das pessoas no trânsito. Para melhorar o convívio e a qualidade de vida, existem alguns princípios que devem ser a base das nossas relações no trânsito:

- Dignidade da pessoa humana

Princípio universal do qual derivam os Direitos Humanos e os valores e atitudes fundamentais para o convívio social democrático.

- Igualdade de direitos

É a possibilidade de exercer a cidadania plenamente através da eqüidade, isto é, a necessidade de considerar as diferenças das pessoas para garantir a igualdade, fundamentando a solidariedade.

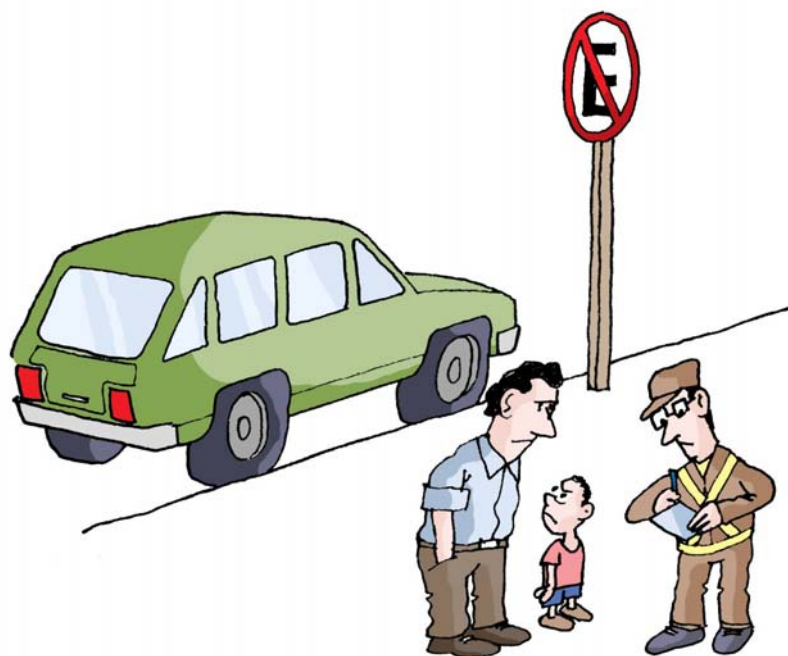
- Participação

É o princípio que fundamenta a mobilização das pessoas para organizar-se em torno dos problemas de trânsito e suas conseqüências para a sociedade.

- Co-responsabilidade pela vida social

Valorizar comportamentos necessários à segurança no trânsito e à efetivação do direito de mobilidade a todos os cidadãos. Tanto o Governo quanto a população têm sua parcela de contribuição para um trânsito melhor e mais seguro. Faça a sua parte.

O respeito à pessoa humana e a convivência solidária tornam o trânsito mais seguro.

INFRAÇÃO E PENALIDADE

Quando um motorista não cumpre qualquer item da legislação de trânsito ele está cometendo uma infração, e fica sujeito às penalidades previstas na Lei.

As infrações de trânsito normalmente geram também riscos de acidentes. Por exemplo: Não respeitar o sinal vermelho num cruzamento pode causar uma colisão entre veículos, ou atropelamento de pedestres ou de ciclistas.

As infrações de trânsito são classificadas, pela sua gravidade em LEVES, MÉDIAS, GRAVES e GRAVÍSSIMAS.

Penalidades e Medidas Administrativas

Toda infração é passível de uma penalização. Uma multa, por exemplo. Algumas infrações, além da penalidade podem ter uma conseqüência administrativa, ou seja, o agente de trânsito deverá adotar "medidas administrativas", cujo objetivo é impedir que o condutor continue dirigindo em condições irregulares.

As medidas administrativas são:

- Retenção do veículo;
- Remoção do veículo;
- Recolhimento do documento de habilitação (CNH ou Permissão para Dirigir);
- Recolhimento do certificado de licenciamento;
- Transbordo do excesso de carga.

As penalidades são as seguintes:

- Advertência por escrito;
- Multa;
- Suspensão do direito de dirigir;
- Apreensão do veículo;
- Cassação do documento de habilitação;
- Freqüência obrigatória em curso de reciclagem.

Por exemplo, dirigir com velocidade superior à máxima permitida, em mais de 20%, em rodovias, tem como conseqüência, além das penalidades (multa e suspensão do direito de dirigir), também o recolhimento do documento de habilitação (medida administrativa).

Infringir as leis de trânsito também é um fator de risco de acidente.

Valores e pontuação de multas

Gravidade	Valor	Pontos
Leve	R$ 53,20	3
Média	R$ 85,13	4
Grave	R$ 127,69	5
Gravíssima	R$ 191,54	7

Se você atingir 20 pontos vai ter sua Carteira Nacional de Habilitação suspensa, de um mês a um ano, a critério da autoridade de trânsito. Para contagem dos pontos, é considerada a soma das infrações cometidas no último ano, a contar regressivamente da data da última penalidade recebida.

Para algumas infrações, em razão da sua gravidade e conseqüências, a multa poderá ser multiplicada em 3 ou até mesmo 5 vezes.

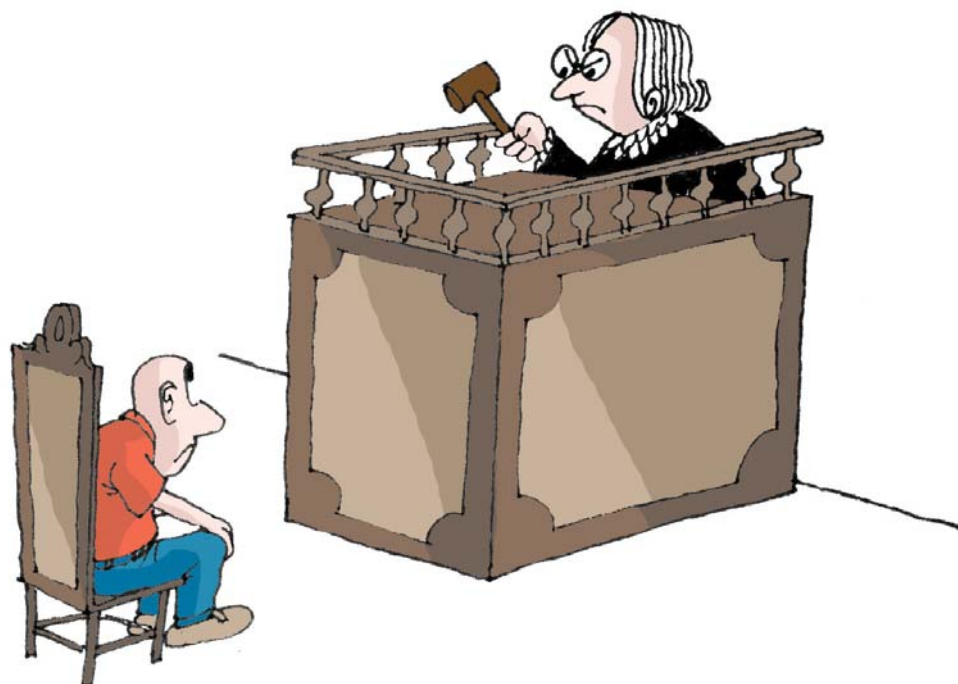
Recursos

Após uma infração ser registrada pelo órgão de trânsito, a NOTIFICAÇÃO DA AUTUAÇÃO será encaminhada ao endereço do proprietário do veículo. A partir daí, o proprietário poderá indicar o condutor que dirigia o veículo e também encaminhar recurso da autuação ao órgão de trânsito.

A partir da NOTIFICAÇÃO DA PENALIDADE, o proprietário do veículo poderá recorrer à Junta Administrativa de Recursos de Infrações – JARI. Caso o recurso seja indeferido, poderá, ainda, recorrer ao Conselho Estadual de Trânsito – CETRAN (no caso do Distrito Federal ao CONTRANDIFE) e em alguns casos específicos ao CONTRAN, para avaliação do recurso em segunda e última instância.

Crime de Trânsito

Classificam-se as infrações descritas no CTB, em administrativas, civis e penais. As infrações penais, resultantes de ação delituosa, estão sujeitas às regras gerais do Código Penal e seu processamento pelo Código de Processo Penal. O infrator, além das penalidades impostas administrativamente pela autoridade de trânsito, será submetido ao processo judicial, que, julgado culpado, a pena poderá ser prestação de serviços à comunidade, multa, suspensão do direito de dirigir e até detenção.

Casos mais freqüentes, compreendem o dirigir sem habilitação, alcoolizado ou trafegar em velocidade incompatível com a segurança da via, nas proximidades de escolas, gerando perigo de dano, cuja pena poderá ser de detenção de seis meses a um ano, além de eventual ajuizamento de ação civil para reparar prejuízos a terceiros.

RENOVAÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE HABILITAÇÃO

O artigo 150 do Código de Trânsito Brasileiro exige que todo condutor que não tenha curso de direção defensiva e primeiros socorros, deverá a eles ser submetido, cabendo ao Conselho Nacional de Trânsito – CONTRAN a sua regulamentação.

Por meio da Resolução CONTRAN nº 168, de 14 de dezembro de 2004, em vigor a partir de 19 de junho de 2005, são estabelecidos os currículos, a carga horária e a forma de cumprimento ao disposto no referido artigo 150, existindo três formas possíveis de cumprimento ao disposto na Lei:

- Realização do Curso com presença em sala de aula

O condutor deverá participar de curso oferecido pelo órgão executivo de trânsito dos Estados ou do Distrito Federal (Detran), ou por entidades por ele credenciadas, obrigando-se a freqüentar de forma integral 15 horas de aula, sendo 10 horas relativas a direção defensiva e 5 horas relativas a primeiros socorros. O fornecimento do certificado de participação com a freqüência de comparecimento de 100% das aulas poderá ser suficiente para o cumprimento da exigência legal.

- Realização de Curso à Distância – modalidade Ensino a Distância (EAD)

Curso oferecido pelo órgão executivo de trânsito dos Estados ou do Distrito Federal (Detran) ou por entidades especializadas por ele credenciadas, conforme regulamentação específica, devidamente homologadas pelo Denatran, com os requisitos mínimos estabelecidos no Anexo IV da Resolução 168.

- Validação de Estudo – forma autodidata

O condutor poderá estudar sozinho, por meio de material didático contendo os conteúdos de direção defensiva e de primeiros socorros.

Os condutores que participem de cursos a distância ou que estudem na forma autodidata deverão se submeter a um exame a ser realizado pelo órgão executivo de trânsito dos Estados ou do Distrito Federal (Detran), com prova de 30 questões, sendo exigido o aproveitamento de no mínimo 70% para aprovação.

Os condutores que já tenham realizado cursos de direção defensiva e de primeiros socorros em órgãos ou instituições oficialmente reconhecidas, poderão aproveitar esses cursos, desde que o condutor apresente a documentação comprobatória.

NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS NO TRÂNSITO

✖ ✖ ✖ ✖ ✖

2005

Esta cartilha representa um apoio aos estudos previstos na Resolução 168 do Contran, que regulamenta o Código de Trânsito Brasileiro

Noções de Primeiros Socorros no Trânsito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CPI)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Noções de Primeiros Socorros no Trânsito /
Ilustração e projeto gráfico de Estúdio K/Walker

- São Paulo : ABRAMET - 2005

1. Primeiros Socorros 2. Trânsito
3. Acidentes 4. Emergências

Apresentação

Em 23 de setembro de 1997 é promulgada pelo Congresso Nacional a Lei 9.503 que instituiu o Código de Trânsito Brasileiro, sancionada pela Presidência da República, entrando em vigor em 22 de janeiro de 1998, estabelecendo, logo em seu artigo primeiro, aquela que seria a maior de suas diretrizes, qual seja, a de que o "trânsito seguro é um direito de todos e um dever dos órgãos e entidades do Sistema Nacional de Trânsito".

No intuito do aprimoramento da formação do condutor, dados os alarmantes índices de acidentalidade no trânsito, que hoje representam 1,5 milhão de ocorrências, com 34 mil mortes e 400 mil feridos por ano, com um custo social estimado em de R$ 10 bilhões, o Código de Trânsito Brasileiro trouxe a exigência de cursos teórico-técnicos e de prática de direção veicular, incluindo direção defensiva, proteção ao meio ambiente e primeiros socorros. Estendeu, ainda, essa exigência aos condutores já habilitados, por ocasião da renovação da Carteira Nacional de Habilitação (art. 150), de modo a também atualizá-los e instrumentalizá-los na identificação de situações de risco no trânsito, estimulando comportamentos seguros, tendo como meta a redução de acidentes de trânsito no Brasil.

Como resultado de amplas discussões no âmbito do Sistema Nacional de Trânsito, o processo de habilitação foi revisto e consolidado na Resolução nº 168 do Conselho Nacional de Trânsito - CONTRAN, que entrará em vigor em 19 de junho de 2005, em substituição à Resolução nº 50.

Visando a melhora do processo de ensino-aprendizagem nos cursos de habilitação de condutores, o Ministério das Cidades/Denatran apóia a publicação deste material didático sobre Primeiros Socorros, por representar uma importante meta do Governo Lula em relação à Política Nacional de Trânsito, divulgada em setembro de 2004, tendo como foco o aprimoramento da formação do condutor brasileiro.

OLÍVIO DE OLIVEIRA DUTRA
Ministro de Estado das Cidades

AILTON BRASILIENSE PIRES
Presidente do CONTRAN

Introdução

Educando com valores

O trânsito é feito pelas pessoas. E, como nas outras atividades humanas, quatro princípios são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro deles é a dignidade da pessoa humana, do qual derivam os Direitos Humanos e os valores e atitudes fundamentais para o convívio social democrático, como o respeito mútuo e o repúdio às discriminações de qualquer espécie, atitude necessária à promoção da justiça.

O segundo princípio é a igualdade de direitos. Todos têm a possibilidade de exercer a cidadania plenamente e, para isso, é necessário ter eqüidade, isto é, a necessidade de considerar as diferenças das pessoas para garantir a igualdade o que, por sua vez, fundamenta a solidariedade.

Um outro é o da participação, que fundamenta a mobilização da sociedade para organizar-se em torno dos problemas de trânsito e de suas conseqüências.

Finalmente, o princípio da co-responsabilidade pela vida social, que diz respeito à formação de atitudes e ao aprender a valorizar comportamentos necessários à segurança no trânsito, à efetivação do direito de mobilidade a todos os cidadãos e o de exigir dos governantes ações de melhoria dos espaços públicos.

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referenda e que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito. Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha. Ser "veloz", "esperto", "levar vantagem" ou "ter o automóvel como status", são valores presentes em parte da sociedade. Mas são insustentáveis do ponto de vista das necessidades da vida coletiva, da saúde e do direito de todos. É preciso mudar.

Mudar comportamentos para uma vida coletiva com qualidade e respeito exige uma tomada de consciência das questões em jogo no convívio social, portanto na convivência no trânsito. É a escolha dos princípios e dos valores que irá levar a um trânsito mais humano, harmonioso, mais seguro e mais justo.

Riscos, perigos e acidentes

Em tudo o que fazemos há uma dose de risco: seja no trabalho, quando consertamos alguma coisa em casa, brincando, dançando, praticando um esporte ou mesmo transitando pelas ruas da cidade.

Quando uma situação de risco não é percebida, ou quando uma pessoa não consegue visualizar o perigo, aumentam as chances de acontecer um acidente.

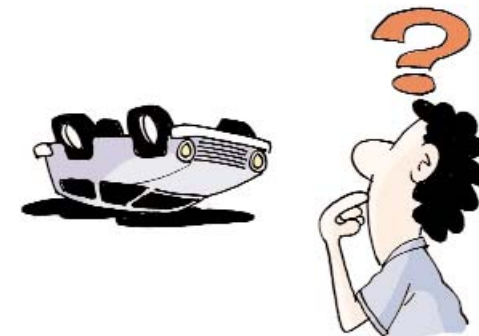
Os acidentes de trânsito resultam em danos aos veículos e suas cargas e geram lesões em pessoas. Nem é preciso dizer que eles são sempre ruins para todos. Mas você pode ajudar a evitá-los e colaborar para diminuir:

-o sofrimento de muitas pessoas, causados por mortes e ferimentos, inclusive com seqüelas físicas e/ou mentais, muitas vezes irreparáveis;

-prejuízos financeiros, por perda de renda e afastamento do trabalho;

-constrangimentos legais, por inquéritos policiais e processos judiciais, que podem exigir o pagamento de indenizações e, até mesmo prisão dos responsáveis.

Custa caro para a sociedade brasileira pagar os prejuízos dos acidentes: estima-se em 10 bilhões de reais, todos os anos, que poderiam ser aproveitados, por exemplo, na construção de milhares de casas populares para melhorar a vida de muitos brasileiros.

Por isso, é fundamental a capacitação dos motoristas para o comportamento seguro no trânsito, atendendo a diretriz da "preservação da vida da saúde e do meio ambiente" da Política Nacional de Trânsito".

Acidentes de trânsito podem acontecer com todos. Mas poucos sabem como agir na hora que eles acontecem.

Por isso, para a renovação da Carteira Nacional de Habilitação, todos os motoristas terão que saber os procedimentos básicos no caso de um acidente de trânsito.

Assim, esta Cartilha traz Informações Básicas que você deve conhecer para atuar com segurança caso ocorra um acidente.

Para isso, ela foi escrita de forma simples e direta, e dispõe de um espaço para você anotar informações que podem ser úteis por ocasião de um acidente.

Mas, atenção: não é objetivo desta Cartilha ensinar Primeiros Socorros que necessitem Treinamento.

Medidas de Socorro, como respiração boca-a-boca, massagens cardíacas, imobilizações, entre outros Procedimentos, exigem treinamento específico, dado por entidades credenciadas.
Caso estes aprendizados sejam de seu interesse, procure uma destas entidades.

1

Importância das Noções de Primeiros Socorros

Se existem os Serviços Profissionais de Socorro, como SAMU e Resgate, por que é importante saber fazer algo pela vítima de um acidente de trânsito?

Dirigir faz parte da sua vida. Mas cada vez que você entra num veículo surgem riscos de acidentes, riscos à sua vida e à de outras pessoas. São muitos os acidentes de trânsito que acontecem todos os dias. Deixando milhares de vítimas, pessoas feridas, às vezes com lesões irreversíveis, muitas mortes.

Cada vez se investe mais na prevenção e no atendimento às vítimas. Mas, por mais que se aparelhem hospitais e pronto-socorros, ou se criem os Serviços de Resgate e SAMUs – Serviços de Atendimento Móvel de Urgência – sempre vai haver um tempo até a chegada do atendimento profissional. E, nesses minutos, muita coisa pode acontecer. Nesse tempo, as únicas pessoas presentes são as que foram envolvidas no acidente e as que passam pelo local.

Nessa hora duas coisas são importantes nessas pessoas:

1) o espírito de solidariedade;

2) informações básicas sobre o que fazer e o que **não** fazer nas situações de acidente.

São conceitos e técnicas fáceis de aprender e, unidos à vontade e à decisão de ajudar, podem impedir que um acidente tenha maiores conseqüências, aumentando bastante as chances de uma melhor recuperação das vítimas.

O que são os Primeiros Socorros?

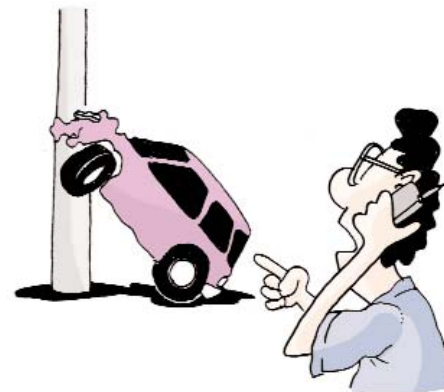
Primeiros Socorros são as primeiras providências tomadas no local do acidente. É o atendimento inicial e temporário, até a chegada de um socorro profissional.

Quais são essas providências?

- Uma rápida avaliação da vítima;
- Aliviar as condições que ameacem a vida ou que possam agravar o quadro da vítima, com a utilização de técnicas simples;
- Acionar corretamente um serviço de emergência local.

Simples, não é?

As técnicas de Primeiros Socorros têm sido divulgadas para toda a sociedade, em todas as partes do mundo. E agora, uma parte delas vai estar disponível para você, aqui nesta cartilha. Leve-as a sério, **elas podem salvar vidas**. E, não há nada no mundo, que valha mais que isso.

2 A Seqüência das Ações de Socorro

O que eu devo fazer primeiro? E depois?

É claro que cada acidente é diferente do outro. E, por isso, só se pode falar na melhor forma de socorro, quando se sabe quais as suas características.

Um veículo que está se incendiando, um local perigoso (uma curva, por exemplo), vítimas presas nas ferragens, a presença de cargas tóxicas etc, tudo isso interfere na forma do socorro.

Suas ações também vão ser diferentes caso haja outras pessoas iniciando os socorros, ou mesmo se você estiver ferido.

Mas a seqüência das ações a serem realizadas vai sempre ser a mesma:

1) manter a calma;
2) garantir a segurança;
3) pedir socorro;
4) controlar a situação;
5) verificar a situação das vítimas;
6) realizar algumas ações com as vítimas.

Cada uma dessas ações vai ser detalhada nos próximos capítulos.

O importante agora é fixar, ter sempre em mente a seqüência delas.

E também saber que uma ação pode ser iniciada sem que outra tenha sido terminada. Você pode, por exemplo, começar a garantir a segurança, sinalizando o local, parar para pedir socorro e voltar depois a completar a segurança do local.

Com calma e bom senso, os primeiros socorros podem evitar que as conseqüências do acidente sejam ampliadas.

3

Como Manter a Calma e Controlar a Situação? Como Pedir Socorro?

Vamos manter a Calma?

Você já viu que manter a Calma é a primeira atitude que você deve tomar no caso de um acidente.

Só que cada pessoa reage de forma diferente, e é claro que é muito difícil ter atitudes racionais e coerentes na situação: o susto, as perdas materiais, a raiva pelo ocorrido, o pânico no caso de vítimas, etc. Tudo colabora para que as nossas reações sejam intempestivas, mal-pensadas. Mas tenha cuidado, pois ações desesperadas normalmente acabam agravando a situação.

Por isso, é fundamental que, antes de agir, você recobre rapidamente a sua lucidez, reorganize seus pensamentos e se mantenha calmo.

Mas, como é que se faz para ficar calmo após um acidente?

Num intervalo de segundos a poucos minutos, é fundamental que você siga o seguinte roteiro:

1) Pare e pense! Não faça nada por instinto ou por impulso;

2) Respire profundamente, algumas vezes;

3) Veja se você sofreu ferimentos;

4) Avalie a gravidade geral do acidente;

5) Conforte os ocupantes do seu veículo;

6) Mantenha a calma. Você precisa dela para controlar a situação e agir.

E como Controlar a Situação?

Alguém já tomou a iniciativa e está à frente das ações? Ótimo! Ofereça-se para ajudar, solidariedade nunca é demais.

Se ninguém ainda tomou a frente, verifique se entre as pessoas presentes há algum médico, bombeiro, policial, ou qualquer profissional acostumado a lidar com este tipo de emergência.

Se não houver ninguém mais capacitado, assuma o controle e comece as ações. Com calma você vai identificar o que é preciso fazer primeiro, mas tenha sempre em sua cabeça que:

• A ação inicial define todo o desenvolvimento do atendimento;

• Você precisa identificar os riscos para definir as ações;

Nem todo mundo está preparado para assumir a liderança após um acidente. Este pode ser o seu caso, mas numa emergência, você poderá ter que tomar a frente. Siga as recomendações adiante, para que todos trabalhem de forma organizada e eficiente, diminuindo o impacto do acidente:

• Mostre decisão e firmeza nas suas ações;

• Peça ajuda aos outros envolvidos no acidente e aos que estiverem próximos;

• Distribua tarefas às pessoas, ou

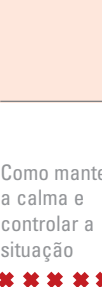
• Forme equipes para executar as tarefas;

• Não perca tempo discutindo;

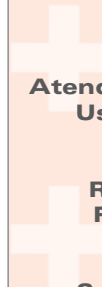
• Passe as tarefas mais simples, nos locais mais afastados do acidente, às pessoas que estejam mais desequilibradas ou contestadoras;

• Trabalhe muito, não fique só dando ordens;

• Motive todos, elogiando e agradecendo cada ação realizada.

Como Acionar o Socorro?

Quanto mais cedo chegar um socorro profissional, melhor para as vítimas de um acidente. Solicite um, o mais rápido possível.

Hoje, em grande parte do Brasil, nós podemos contar com serviços de atendimento às emergências.

O chamado Resgate, ligado aos Corpos de Bombeiros, os SAMUs, os atendimentos das próprias rodovias ou outros tipos de socorro, recebem chamados por telefone, fazem uma triagem prévia e enviam equipes treinadas em ambulâncias equipadas. No próprio local, após uma primeira avaliação, os feridos são atendidos emergencialmente para, em seguida, serem transferidos aos hospitais.

São serviços gratuitos, que têm, em muitos casos, números de telefone padronizados em todo o Brasil. Use o seu celular, o de outra pessoa, os telefones dos acostamentos das rodovias, os telefones públicos ou peça para alguém que esteja passando pelo local que vá até um telefone ou um posto rodoviário e acione rapidamente o Socorro .

A seguir estão listados os telefones de emergência mais comuns.

Serviços e telefones para acionamento	Quando acionar
Resgate do Corpo de Bombeiros 193	• Vítimas presas nas ferragens. • Qualquer perigo identificado como fogo, fumaça, faíscas, vazamento de substâncias, gases, líquidos, combustíveis, ou ainda locais instáveis como ribanceiras, muros caídos, valas etc. Em algumas regiões do país o Resgate-193 é utilizado para todo tipo de emergência relacionada à saúde. Em outras, é utilizado prioritariamente para qualquer emergência em via pública. O Resgate pode acionar outros serviços quando existirem e se houver esta necessidade. Procure saber se existe e como funciona o Resgate em sua região.
SAMU Serviço de Atendimento Móvel de Urgência 192	• Qualquer tipo de acidente. • Mal súbito em via pública ou rodovia. O SAMU foi idealizado para atender qualquer tipo de emergência relacionada à saúde, incluindo acidentes de trânsito. Pode ser acionado também para socorrer pessoas que passam mal dentro dos veículos. O SAMU pode acionar o serviço de Resgate ou outros, se houver esta necessidade. Procure saber se existe e como funciona o SAMU em sua região.
Polícia Militar 190	• Acione sempre que ocorrer uma emergência em locais sem serviços próprios de socorro. Acidentes nas localidades que não possuem um sistema de emergência poderão contar com o apoio da Polícia Militar local. Estes profissionais, ainda que sem os equipamentos e materiais necessários para o atendimento e transporte de uma vítima, são as únicas opções nesses casos.

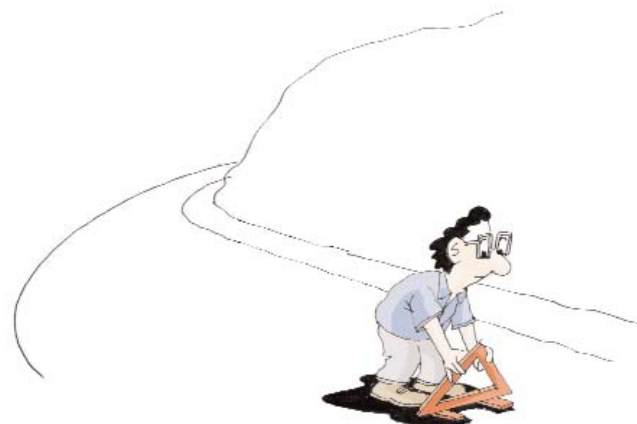
Serviços e telefones para acionamento	Quando acionar
Rodovias: **Polícia Rodoviária Federal ou Estadual** **Serviço de Atendimento ao Usuário-SAU** **Serviços Rodoviários Federais ou Estaduais** **Serviços dos Municípios mais próximos** **Telefones variáveis**	• Acione sempre que ocorrer qualquer emergência nas rodovias. Todas as rodovias devem divulgar o número do telefone a ser chamado em caso de emergência. Pode ser da Polícia Rodoviária Federal, Estadual, do serviço de uma concessionária ou serviço público próprio. Estes serviços não possuem um número único de telefone, variando de uma rodovia a outra. Muitas rodovias dispõem de telefones de emergência nos acostamentos, geralmente (mas nem sempre) dispostos a cada quilômetro. Nestes telefones é só retirar o fone do gancho, aguardar o atendimento e passar as informações solicitadas pelo atendente. O Serviço de Atendimento ao Usuário-SAU é obrigatório nas rodovias administradas por concessionárias. Executa procedimentos de resgate, lida com riscos potenciais e realiza atendimento às vítimas. Seus telefones geralmente iniciam com 0800. **Mantenha sempre atualizado o número dos telefones das rodovias** que você utiliza. Anote o número da emergência logo que entrar na estrada. Regrinha eficiente para quem utiliza celular é deixar registrado no seu aparelho, e pronto para ser usado, o número da emergência. Não confie na sua memória. Procure saber como acionar o atendimento nas rodovias que você utiliza.
Outros recursos existentes na comunidade	Algumas localidades ou regiões possuem serviços distintos dos citados acima. Muitas vezes estes não têm a responsabilidade de dar o atendimento, mas o fazem. Podem ser ambulâncias de hospitais, de serviços privados, de empresas, grupos particulares, ou ainda voluntários que, acionadas por telefones específicos, podem ser os únicos recursos disponíveis. Se você circula habitualmente por áreas que não contam com nenhum serviço de socorro, procure saber ou pensar antecipadamente como conseguir auxílio caso venha a sofrer um acidente.

Além destes números listados anteriormente, você tem um espaço na última página desta cartilha, para anotar todos os telefones que podem ser importantes para você numa emergência. Anote já, nunca se sabe quando eles vão ser necessários.

Você pode melhorar o Socorro, pelo telefone

Mesmo com toda a urgência de atender ao acidente, os atendentes do chamado de socorro vão fazer algumas perguntas para você. São perguntas para orientar a equipe, informações que vão ajudar a prestar um socorro mais adequado e eficiente. Dentro do possível, ao chamar o socorro, tenha as respostas para as perguntas:

- Tipo do acidente (carro, motocicleta, colisão, atropelamento, etc.);
- Gravidade aparente do acidente;
- Nome da rua e número próximo;
- Número aproximado de vítimas envolvidas;
- Pessoas presas nas ferragens;
- Vazamento de combustível ou produtos químicos;
- Ônibus ou caminhões envolvidos.

4 A sinalização do local e a segurança

Como Sinalizar? Como garantir a segurança de todos?

Você já viu que as diversas ações num acidente de trânsito podem ser feitas por mais de uma pessoa, ao mesmo tempo. Enquanto uma pessoa telefona, outra sinaliza o local e assim por diante. Assim, ganha-se tempo para o atendimento, fazer a sinalização e garantir a segurança no local.

A importância de Sinalizar o local

Os acidentes acontecem nas ruas e estradas, impedindo ou dificultando a passagem normal dos outros veículos. Por isso, esteja certo de que situações de perigo vão ocorrer (novos acidentes ou atropelamentos), se você demorar muito ou não sinalizar o local de forma adequada. Algumas regras são fundamentais para você fazer a sinalização do acidente:

Inicie a sinalização em um ponto em que os motoristas ainda não possam ver o acidente

Não adianta ver o acidente quando já não há tempo suficiente para parar ou diminuir a velocidade. No caso de vias de fluxo rápido, com veículos ou obstáculos na pista, é preciso alertar os motoristas antes que eles percebam o acidente. Assim, vai dar tempo para reduzir a velocidade, concentrar a atenção e desviar. Então não se esqueça que **a sinalização deve começar antes do local do acidente ser visível**.

Nem é preciso dizer que a sinalização deverá ser feita antes da visualização nos dois sentidos (ida e volta) nos casos em que o acidente interferir no tráfego das duas mãos de direção

Demarque todo o desvio do tráfego até o acidente

Não é só a sinalização que deve se iniciar bem antes do acidente. É necessário que todo o trecho, do início da sinalização até o acidente, seja demarcado, indicando quando houver desvio de direção. Se isso não puder ser feito de forma completa, faça o melhor que puder, aguardando as equipes de socorro, que deverão completar a sinalização e os desvios.

Mantenha o tráfego fluindo

Outro objetivo importante na sinalização é manter a fluidez do tráfego, isto é, apesar do afunilamento provocado pelo acidente, deve sempre ser mantida uma via segura para os veículos passarem.

Faça isso por duas razões: se ocorrer uma parada no tráfego, o congestionamento, ao surgir repentinamente, pode provocar novas colisões. Além disso, não se esqueça que, com o trânsito parado, as viaturas de socorro vão demorar mais a chegar.

Para manter o tráfego fluindo, tome as seguintes providências:

- Mantenha, dentro do possível, as vias livres para o tráfego fluir;
- Coloque pessoas ao longo do trecho sinalizado para cuidarem da fluidez;
- Não permita que curiosos parem na via destinada ao tráfego.

Sinalize no local do acidente

Ao passarem pelo acidente, todos ficam curiosos e querem ver o que ocorreu, diminuindo a marcha ou até parando. Para evitar isso, alguém deverá ficar sinalizando no local do acidente, para manter o tráfego fluindo e garantir a segurança.

Que materiais podem ser utilizados na sinalização?

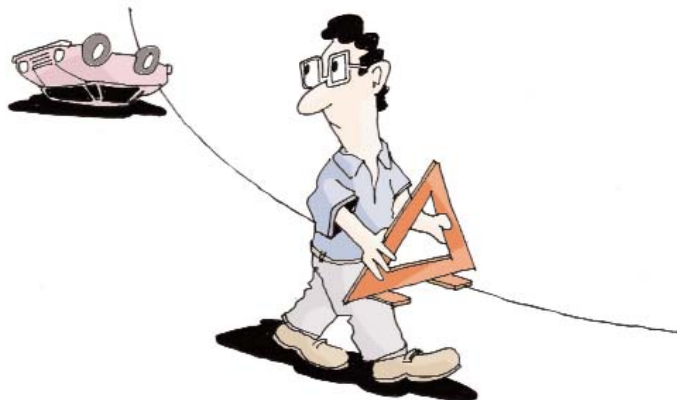
Existem muitos materiais fabricados especialmente para sinalização, mas na hora do acidente, provavelmente, você terá apenas o triângulo de segurança à mão, já que ele é um dos itens obrigatórios de todos os veículos. Use o seu triângulo e os dos motoristas que estejam no local. Não se preocupe, pois com a chegada das viaturas de socorro, eles já poderão ser substituídos por equipamentos mais adequados e devolvidos aos seus donos.

Outros itens que forem encontrados nas imediações também podem ser usados, como: galhos de árvore, cavaletes de obra, latas, pedaços de madeira, pedaços de tecidos, plásticos etc.

À noite ou com neblina, a sinalização deve ser feita com materiais luminosos. Lanternas, pisca-alerta e faróis dos veículos devem sempre ser utilizados.

O importante é lembrar que tudo o que for usado para sinalização deve ser de fácil visualização e não pode oferecer risco, transformando-se em verdadeiras armadilhas para os passantes e outros motoristas.

O emprego de pessoas sinalizando é bastante eficiente, porém é sempre arriscado. Ao se colocar pessoas na sinalização, é necessário tomar alguns cuidados:

- Suas roupas devem ser coloridas e contrastar com o terreno;
- As pessoas devem ficar na lateral da pista sempre de frente para o fluxo dos veículos;
- Devem ficar o tempo todo agitando um pano colorido para alertar os motoristas;
- Prestar muita atenção e estar sempre preparado para o caso de surgir algum veículo desgovernado;
- As pessoas nunca devem ficar logo depois de uma curva ou em outro local perigoso. Elas têm que ser vistas, de longe, pelos motoristas.

Onde deve ficar o início da sinalização?

Como você já viu, a sinalização deve ser iniciada para ser visível pelos motoristas de outros veículos antes que eles vejam o acidente.

Não adianta falar em metros, é melhor falar em passos, que podem ser medidos em qualquer situação. Cada passo bem longo (ou largo) de um adulto corresponde a aproximadamente um metro.

As distâncias para o início da sinalização são calculadas com base no espaço necessário para o veículo parar após iniciar a frenagem, mais o tempo de reação do motorista. Assim, quanto maior a velocidade, maior deverá ser a distância para iniciar a sinalização. Na prática, a recomendação é seguir a tabela abaixo, onde o número de passos longos corresponde à velocidade máxima permitida no local.

Tabela: Distância do acidente para início da sinalização

Tipo da via	**Velocidade máxima permitida**	**Distância para início da sinalização (pista seca)**	**Distância para início da sinalização (chuva, neblina, fumaça, à noite)**
Vias locais	40 km/h	40 passos longos	80 passos longos
Avenidas	60 km/h	60 passos longos	120 passos longos
Vias de fluxo rápido	80 km/h	80 passos longos	160 passos longos
Rodovias	100 km/h	100 passos longos	200 passos longos

Não se esqueça que os passos devem ser longos e dados por um adulto. Se não puder, peça a outra pessoa para medir a distância.

Como se vê na tabela, existem casos, onde as distâncias deverão ser dobradas, como à noite, com chuva, neblina, fumaça.

À noite, além de aumentar a distância, a sinalização deverá ser feita com materiais luminosos.

Existem ainda outros casos que comprometem a visibilidade do acidente, como Curvas e Lombadas. Veja como proceder nestes casos:

Curvas e Lombadas

Quando você estiver contando os passos e encontrar uma curva, pare a contagem. Caminhe até o final da curva e então recomece a contar a partir do zero. Faça a mesma coisa quando o acidente ocorrer no topo de uma elevação, sem visibilidade para os veículos que estão subindo.

Como identificar Riscos para garantir mais segurança?

O maior objetivo desta cartilha é dar orientações para que, numa situação de acidente, você possa tomar providências que:

1. Evitem agravamento do acidente, com novas colisões, atropelamentos ou incêndios;
2. Garantam que as vítimas não terão suas lesões agravadas por uma demora no socorro ou uma remoção mal feita.

Sempre, além das providências já vistas (como acionar o socorro, sinalizar o acidente e assumir o controle da situação), você deve também observar os itens complementares de segurança, tendo em mente as seguintes questões:

- Eu estou seguro?
- Minha família e os passageiros de meu veículo estão seguros?
- As vítimas estão seguras?
- Outras pessoas podem se ferir?
- O acidente pode tomar maiores proporções?

Para isso, é preciso evitar os riscos que surgem em cada acidente, agindo rapidamente para evitá-los

Quais os riscos mais comuns e quais os cuidados iniciais?

É só acontecer um acidente que podem ocorrer várias situações de risco. As principais são:

- Novas colisões;
- Atropelamentos;
- Incêndio;
- Explosão;
- Cabos de eletricidade;
- Óleo e obstáculos na pista;
- Vazamento de produtos perigosos;
- Doenças infecto-contagiosas.

Novas Colisões

Você já viu como sinalizar adequadamente o local do acidente. Seguindo as instruções fica bem reduzida a possibilidade de novas colisões. Porém, imprevistos acontecem. Por isso, nunca é demais usar simultaneamente mais de um procedimento, aumentando ainda mais a segurança.

Atropelamentos

Adote as mesmas providências empregadas para evitar novas colisões. Mantenha o fluxo de veículos na pista livre. Oriente para que curiosos não parem na área de fluxo e que pedestres não fiquem caminhando pela via.

Isole o local do acidente e evite a presença de curiosos. Faça isso, sempre solicitando auxílio e distribuindo tarefas entre as pessoas que querem ajudar, mesmo que precisem ser orientadas para isso.

Incêndio

Sempre existe o risco de incêndio. E, ele aumenta bastante quando ocorre vazamento de combustível. Nesses casos é importante adotar os seguintes procedimentos:

• Afaste os curiosos;

• Se for fácil e seguro, desligue o motor do veículo acidentado;

• Oriente para que não fumem no local;

• Pegue o extintor de seu veículo e deixe-o, pronto para uso, a uma distância segura do local de risco;

• Se houver risco elevado de incêndio e, principalmente com vítimas presas nas ferragens, peça a outros motoristas que façam o mesmo com seus extintores, até a chegada do socorro.

Há dois tipos de extintor para uso em veículo: o do tipo BC, destinado a apagar fogo em combustível e em sistemas elétricos, e o do tipo ABC, que também apaga o fogo em componentes de tapeçaria, painéis, bancos e carroçaria. O extintor tipo BC deverá ser substituído pelo tipo ABC, a partir de 2005, assim que expirar a validade do cilindro (Resolução 157 Contran). Verifique o tipo do extintor e a validade do cilindro. Saiba sempre onde ele está em seu veículo. Normalmente, seu lugar é próximo ao motorista para facilitar a utilização. Dependendo do veículo, ele pode estar fixado no banco sob as pernas do motorista, na lateral próximo aos pedais, na lateral do banco ou sob o painel do lado do passageiro. **Localize o seu e assinale sua posição no espaço reservado no final desta cartilha.** Verifique também, como é que se faz para tirá-lo de sua posição, não deixe para ver isso numa emergência.

Nunca um extintor deve ser guardado no porta-malas ou em outro lugar, de difícil acesso. Mantenha sempre seu extintor carregado e com a pressão adequada. Troque a carga conforme a regulamentação de trânsito e também, sempre que o ponteiro do medidor de pressão estiver na área vermelha.

Para usar seu extintor, siga as instruções:

• Mantenha o extintor em pé, na posição vertical;

• Quebre o lacre e acione o gatilho;

• Dirija o jato para a base das chamas e não para o meio do fogo;

• Faça movimentos em forma de leque, cobrindo toda a área em chamas;

• Não jogue o conteúdo aos poucos. Para um melhor resultado, empregue grandes quantidades de produto, se possível com o uso de vários extintores ao mesmo tempo.

Explosão

Se o acidente envolver algum caminhão de combustível, gás, ou outro material inflamável, que esteja vazando ou já em chamas, a via deve ser totalmente interditada, conforme as distâncias recomendadas e todo o local evacuado.

Cabos de eletricidade

Nas colisões com postes é muito comum que cabos elétricos se rompam e, fiquem energizados, na pista ou mesmo sobre os veículos. Alguns desses cabos são de alta voltagem, e podem causar mortes. **Jamais** tenha contato com esses cabos, mesmo que ache que eles não estão energizados.

No interior dos veículos, as pessoas estão seguras, desde que os pneus estejam intactos e não haja nenhum contato com o chão. Se o cabo estiver sobre o veículo, elas podem ser eletrocutadas ao tocar o solo. Isso já não ocorre se permanecerem no seu interior, pois o mesmo está isolado pelos pneus.

Outro risco é do cabo chicotear próximo a um vazamento de combustível, pois a faísca produzida poderá causar um incêndio.

Mesmo não havendo esses riscos, não mexa nos cabos, apenas isole o local e afaste os curiosos.

Caso exista qualquer dos riscos citados ou alguém eletrocutado, use um cano longo de plástico ou uma madeira seca e, num movimento brusco, afaste o cabo. Não faça isso com bambu, metal ou madeira molhada. Nem nunca imagine que o cabo já esteja desligado.

Óleo e obstáculos na pista

Os fragmentos dos veículos acidentados devem ser removidos da pista onde há trânsito de veículos e, se possível, jogue terra ou areia sobre o óleo derramado. Normalmente isso é feito depois, pelas equipes de socorro, mas se você tiver segurança para se adiantar, pode evitar mais riscos no local.

Vazamento de produtos perigosos

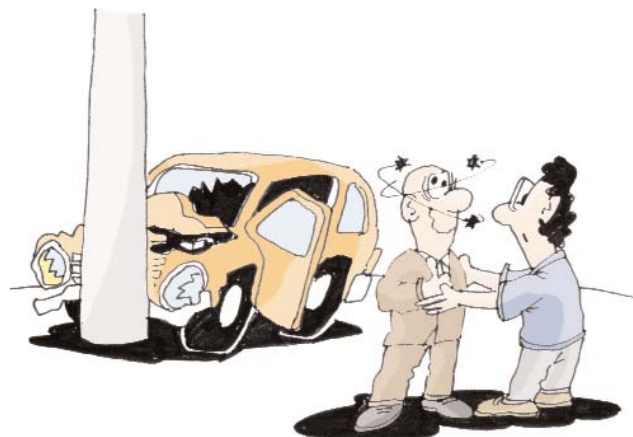
Interdite totalmente a pista e evacue a área, quando veículos que transportam produtos perigosos estiverem envolvidos no acidente e existir algum vazamento. Faça a sinalização como já foi descrito.

Doenças infecto-contagiosas

Hoje, as doenças infecto-contagiosas são uma realidade. Evite qualquer contato com o sangue ou secreções das vítimas nos acidentes. Tenha sempre em seu veículo, um par de luvas de borracha para tais situações. Podem ser luvas de procedimentos usadas pelos profissionais ou simples luvas de borracha para uso doméstico.

Limpeza da pista

Encerrado o atendimento e não havendo equipes especializadas no local, retire da pista a sinalização de advertência do acidente e outros objetos que possam representar riscos ao trânsito de veículos.

5 Iniciando o socorro às vítimas

O que é possível fazer? As limitações no atendimento às vítimas.

Você não é um profissional de resgate e por isso deve se limitar a fazer o mínimo necessário com a vítima até a chegada do socorro. Infelizmente, vão existir algumas situações que o socorro, mesmo chegando rapidamente e com equipamentos e profissionais treinados, pouco poderá fazer pela vítima. Você, mesmo com toda a boa-vontade, também poderá encarar uma situação em que seja necessário mais que a solidariedade que você pode oferecer. Mesmo nestas situações difíceis, não se espera que você faça algo para o qual não esteja preparado ou treinado.

Fazendo contato com a vítima

Depois de garantido, pelo menos o básico em segurança e a solicitação do socorro, é o momento em que você

poderá iniciar contato com a vítima. Se a janela estiver aberta, fale com a vítima sem abrir a porta. Se for abrir a porta, faça-o com muito cuidado para não movimentar a vítima. Você poderá pedir a algum ocupante do veículo para destravar as portas, caso necessário.

Ao iniciar seu contato com a vítima, faça tudo sempre com base em 4 atitudes: informe, ouça, aceite e seja solidário.

Informe à vítima o que você está fazendo para ajudá-la e, com certeza ela vai ser mais receptiva aos seus cuidados.

Ouça e aceite suas queixas e a sua expressão de ansiedade respondendo as perguntas com calma e de forma apaziguadora. Não minta e não dê informações que causem impacto ou estimulem a discussão sobre a culpa no acidente.

Seja solidário e permaneça junto à vítima em um local onde ela possa ver você, sem que isso coloque em risco sua segurança.

Algumas vítimas de um acidente podem tornar-se agressivas não permitindo acesso ou auxílio. Tente a ajuda de familiares ou conhecidos dela, se houver algum, mas se a situação colocar você em risco, afaste-se.

Cintos de segurança e a respiração

Veja se o cinto de segurança está dificultando a respiração da vítima. Neste caso, **e só neste caso**, você deverá soltá-lo, sem movimentar o seu corpo.

Impedindo movimentos da cabeça

É procedimento importante e fácil de ser aplicado, mesmo em vítimas de atropelamento. Segure a cabeça da vítima, pressionando a região das orelhas, impedindo a movimentação da cabeça. Se a vítima estiver de bruços ou de lado, procure alguém treinado para avaliar se ela necessita ser virada e de como fazê-lo, antes do socorro chegar. Em geral ela só deverá ser virada se não estiver respirando. Se estiver de bruços e respirando, sustente a

cabeça nesta posição e aguarde o socorro chegar.

Se a vítima estiver sentada no carro, mantenha a cabeça na posição encontrada. Como na situação anterior, ela poderá ser movimentada se não estiver respirando, mas a ajuda de alguém com treinamento prático será necessária.

Vítima inconsciente

Ao tentar manter contato com a vítima, faça perguntas simples e diretas como:

– Você está bem? Qual é seu nome? O que aconteceu? Você sabe onde está?

O objetivo dessas perguntas é apenas identificar a consciência da vítima. Ela poderá responder bem e naturalmente suas perguntas, e isto é um bom sinal, mas poderá estar confusa ou mesmo nada responder.

Se ela não apresentar nenhuma resposta demonstrando estar inconsciente ou desmaiada, mesmo depois de você chamá-la em voz alta, ligue novamente para o serviço de socorro, complemente as informações e siga as orientações que receber. Além disso, indague entre as pessoas que estão no local, se existe alguém treinado e preparado para atuar nesta situação. Em um acidente, a movimentação de vítima inconsciente e mesmo a identificação de uma parada respiratória ou cardíaca, exige treinamento prático específico.

Controlando uma Hemorragia Externa

São diversas as técnicas para conter uma hemorragia externa. Algumas são simples e outras complexas que só devem ser aplicadas por profissionais. A mais simples, que qualquer pessoa pode realizar, é a compressão do ferimento, diretamente sobre ele, com uma gaze ou pano limpo. Você poderá necessitar de luvas para sua proteção, para não se contaminar. Naturalmente você deverá cuidar só das lesões facilmente visíveis que continuam sangrando e daquelas que podem ser cuidadas sem a movimentação da vítima.

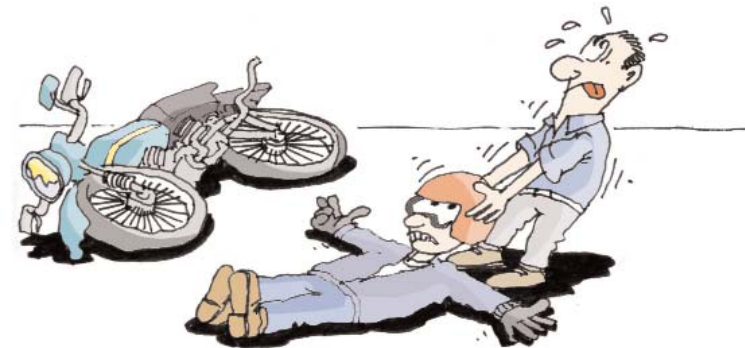
Só aja em lesões e hemorragias se você se sentir seguro para isso.

Escolha um local seguro para as vítimas

Muitas das pessoas envolvidas no acidente já podem ter saído sozinhas dos seus veículos, e também podem estar desorientadas e traumatizadas com o acontecido. É importante que você localize um local sem riscos e junte estas pessoas nele. Isto irá facilitar muito o atendimento e o controle da situação, quando chegarem as equipes de socorro.

Proteção contra frio, sol, chuva

Você já deve ter ouvido que aquecer uma vitima é um procedimento que impede o agravamento de seu estado. É verdade, mas aquecer uma vítima não é elevar sua temperatura, mas sim protegê-la para que ela não perca o calor de seu próprio corpo. Ela também não pode ficar exposta ao Sol. Por isso, proteja-a do Sol, da chuva ou do frio, utilizando qualquer peça de vestimenta disponível. Em dias frios ou chuvosos as pessoas andam com os vidros dos veículos fechados, muitas vezes sem agasalho. Após o acidente ficam expostas e precisam ser protegidas do tempo, que pode agravar sua situação.

6 O que não se deve fazer com uma vítima de acidente

Não Movimente.
Não Faça Torniquetes.
Não tire o Capacete de um Motociclista.
Não dê nada para beber.

Você só quer ajudar, mas muitos são os procedimentos que podem agravar a situação das vítimas.

Os mais comuns e que **você deve evitar** são:

- movimentar uma vítima
- retirar capacetes de motociclistas
- aplicar torniquetes para estancar hemorragias
- dar alguma coisa para a vítima tomar

Não movimente a vítima

A movimentação da vítima poderá causar piora de uma lesão na coluna ou em uma fratura de um braço ou perna.

A movimentação da cabeça ou do tronco de uma vítima que sofreu um acidente com impacto que deforma ou amassa veículos, ou num atropelamento, pode agravar muito uma lesão de coluna. Num acidente pode haver uma fratura ou deslocamento de uma vértebra da coluna, por onde passa a medula espinhal. É ela que transporta todo o comando nervoso do corpo, que sai do cérebro e atinge o tronco, os braços e as pernas. Movimentando a vítima nessa situação, você pode deslocar ainda mais a vértebra lesada e danificar a medula, causando paralisia dos membros ou ainda da respiração, o que com certeza vai provocar danos muito maiores, talvez irreversíveis.

No caso dos membros fraturados, a movimentação pode causar agravamento das lesões internas no ponto de fratura, provocando o rompimento de vasos sanguíneos ou lesões nos nervos, levando a graves complicações.

Assim, a movimentação de uma vítima só deve ser realizada antes da chegada de uma equipe de socorro, se houver perigos imediatos como incêndio, perigo do veículo cair, ou seja, desde que esteja presente algum risco incontrolável.

Não havendo risco imediato, **não movimente as vítimas**.

Até mesmo no caso das vítimas que saem andando do acidente, é melhor que não se movimentem e aguardem o socorro chegar para uma melhor avaliação. Aconselhe-as a aguardar sentadas no veículo, ou em outro lugar seguro.

Não tire o capacete de um motociclista

Retirar o capacete de um motociclista que se acidenta é uma ação de alto risco. A atitude será de maior risco ainda, se ele estiver inconsciente. A simples retirada do capacete pode movimentar intensamente a cabeça e agravar lesões existentes no pescoço ou mesmo no crânio. Aguarde a equipe de socorro ou pessoas habilitadas para que eles realizem essa ação.

Não aplique torniquetes

O torniquete não deve ser realizado para estancar hemorragias externas. Atualmente este procedimento é feito só por profissionais treinados e mesmo assim, em caráter de exceção, quase nunca é aconselhado.

Não dê nada para a vítima ingerir

Nada deve ser dado para ingerir a uma vítima de acidente que possa ter lesões internas ou fraturas e certamente será transportada para um hospital. Nem mesmo água. Se o socorro já foi chamado, aguarde os profissionais que vão decidir sobre a conveniência ou não. O motivo é que a ingestão de qualquer substância poderá interferir de forma negativa nos procedimentos hospitalares. Por exemplo, se a vítima for submetida a cirurgia, o estômago com água ou alimentos, é fator que aumenta o risco no atendimento hospitalar.

Como exceção, os casos de pessoas cardíacas que fazem uso de alguns medicamentos em situações de emergência, geralmente aplicados em baixo da língua. **Não os impeça de fazer uso dos medicamentos** se for rotina para eles.

Primeiros Socorros – A importância de um Curso Prático

Você já estudou esta cartilha e já sabe quais são as primeiras ações a serem tomadas num acidente. Mesmo assim, é importante fazer um Curso Prático de Primeiros Socorros?

Um treinamento em Primeiros Socorros vai ser sempre de grande utilidade em qualquer momento de sua vida, seja em casa, no trabalho ou no lazer. Podem ser muitas e variadas as situações em que o seu conhecimento pode levar a uma ação imediata e garantir a sobrevida de uma vítima. Isso, tanto em casos de acidente, como em situações de emergência que não envolvem trauma ou ferimentos.

Atuar em Primeiros Socorros requer o domínio de habilidades que só podem ser adquiridas em treinamentos práticos, como a compressão torácica externa, conhecida como massagem cardíaca, apenas para citar um exemplo.

Outras técnicas de socorro são diferentes para casos de trauma e emergências sem trauma, como por exemplo, a abertura das vias aéreas para que uma vítima respire, ou ainda a necessidade e a forma de se movimentar uma vítima, etc. Estas diferenças, que implicam em procedimentos distintos devem ser adquiridas em treinamentos sob supervisão de um instrutor qualificado.

Outras habilidades a serem desenvolvidas em treinamentos são as maneiras de se utilizar os materiais (como talas, bandagens triangulares, máscaras para realizar a respiração), como atuar em áreas com material contaminado, quando e quais materiais se pode utilizar para imobilizar uma coluna cervical (o pescoço), etc. São muitas situações que poderão ser aprendidas em um curso prático.

Mesmo assim, nenhum treinamento em Primeiros Socorros dará a qualquer pessoa a condição de substituir completamente, um sistema profissional de socorro.

Por que um motorista deve conhecer noções de Primeiros Socorros relacionados aos acidentes de trânsito?

Para reduzir alguns riscos e prestar auxílio inicial em um acidente de trânsito.

Para que você possa auxiliar uma vítima em um acidente de trânsito é necessário:

Ter o espírito de solidariedade e os conhecimentos básicos sobre o que fazer e o que não fazer nestas situações.

Se após um acidente de trânsito, você adotar corretamente algumas ações iniciais mínimas de socorro, espera-se que:

Os riscos de ampliação do acidente ficam reduzidos.

Uma boa seqüência no atendimento ou auxílio inicial em caso de acidente é:

1. recobrar a calma; 2. garantir a segurança inicial, mesmo parcial; 3. pedir socorro.

Considerando a seqüência das ações que devem ser realizadas em um acidente antes da chegada dos profissionais de socorro, podemos afirmar:

Podemos passar para a ação seguinte e depois retornar para ações anteriores para completá-las, melhorá-las ou revisá-las.

Respirar profundamente algumas vezes, observar o seu próprio corpo em busca de ferimentos e confortar os ocupantes do seu veículo, são providências que devem ser tomadas para:

Recobrar a calma.

Você pode assumir a liderança das ações após um acidente automobilístico:

Sentindo-se em condições, e até a chegada do profissional que deverá prestar o socorro.

Você sabe quais as providências iniciais que devem ser tomadas em um acidente. Quais maneiras abaixo são mais adequadas na tentativa de assumir a liderança?

Sempre motivar a todos, elogiando e agradecendo cada ação bem sucedida

Na maioria das regiões do Brasil, os telefones dos Bombeiros, SAMU-Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Polícia, são:

Bombeiro: 193, SAMU: 192 e Polícia: 190

Por que devemos sinalizar o local de um acidente?

Para alertar outros motoristas sobre a existência de um perigo, antes mesmo que tenham visto o acidente.

Em um acidente com vítimas, quando possível, devemos manter o tráfego fluindo por vários motivos. Para a vítima, o motivo mais importante é:

Possibilitar a chegada mais rápida de uma equipe de socorro

Qual a distância correta para iniciar a sinalização em uma avenida com velocidade máxima permitida de 60 quilômetros por hora, em caso de acidente?

60 passos largos ou 60 metros.

Qual a distância correta para iniciar a sinalização em uma rua com velocidade máxima permitida de 40 quilômetros por hora, em caso de acidente?

40 passos largos ou 40 metros

Você está medindo a distância para sinalizar o local de um acidente, mas existe uma curva antes de completar a medida necessária. O que você deverá fazer?

Iniciar novamente a contagem a partir da curva

Em relação às condições adotadas durante o dia, a distância para sinalizar o local de um acidente à noite ou sob chuva deverá ser:

Dobrada com a utilização de dispositivos luminosos.

Ao utilizar o extintor de incêndio de um veículo, o jato de seu conteúdo deverá ser:

Dirigido para a base das chamas, com movimentos horizontais na forma de um leque.

O extintor de incêndio de um veículo deve ser recarregado sempre que:

O ponteiro estiver no vermelho ou se já venceu o prazo de validade.

O extintor de incêndio de um veículo sempre deverá estar posicionado:

Em um local de fácil acesso para o motorista, sem que ele precise sair do veículo.

Sempre que auxiliar vítimas que estejam sangrando é aconselhável que:
Utilize uma luva de borracha ou similar

Quais são os aspectos que você deve ter em mente ao fazer contato com a vítima?
Informar, ouvir, aceitar e ser solidário

Em que situação e como você deve soltar o cinto de segurança de uma vítima que sofreu um acidente?
Quando o cinto de segurança dificultar a respiração, solte-o sem movimentar o corpo da vítima.

Segurar a cabeça da vítima, pressionando a região das orelhas é procedimento para:
Impedir que a vítima movimente a cabeça.

O que você pode fazer para controlar uma hemorragia externa de um ferimento?
Fazer uma compressão no local do ferimento com gaze ou pano limpo.

Qual é o procedimento inicial mais adequado, se você não estiver treinado e encontrar uma vítima inconsciente (desmaiada), após acidente de trânsito?
Ligar novamente para o serviço de emergência, se a ligação já tiver sido feita, completar as informações e depois indagar entre as pessoas que estão no local, se existe alguém treinado e preparado para atuar nesta situação.

Que atitude você deve tomar quando uma vítima sai andando após um acidente?
Aconselhá-la a parar de se movimentar e aguardar o socorro em local seguro.

As lesões da coluna vertebral são algumas das principais conseqüências dos acidentes de trânsito. O que fazer para não agravá-las?
Não movimentar a vítima e aguardar o socorro profissional.

Em qual situação devemos retirar uma vítima do veículo, antes da chegada do socorro profissional?
Quando houver perigo imediato de incêndio ou outros riscos evidentes.

Quanto ao uso de torniquete, podemos afirmar que:
É utilizado apenas por profissionais e, mesmo assim, em caráter de exceção.

Como proceder diante de um motociclista acidentado?
Não retirar o capacete, porque movimentar a cabeça pode agravar uma lesão da coluna.

Por que é importante termos algum treinamento em Primeiros Socorros?
Porque são diversas as situações em que uma ação imediata e por vezes simples, pode melhorar a chance de sobrevida de uma vítima ou evitar que ela fique com graves seqüelas.

Por que é importante freqüentarmos um curso prático se quisermos aprender Primeiros Socorros?
Porque muitas técnicas precisam ser praticadas na presença de um instrutor para que possamos realizar as ações de socorro de forma correta.

Um curso prático de Primeiros Socorros deve ser ministrado por um instrutor qualificado". Com esta afirmação podemos considerar que:
Um instrutor qualificado está preparado para nos ensinar técnicas atuais e corretas em Primeiros Socorros.

Suas anotações

Anote abaixo os telefones dos serviços de emergência de sua cidade, dos locais que visita regularmente, do seu local de trabalho, das estradas que costuma utilizar, e outros que julgar importante para você.

Local	Nome do serviço	Telefones
Na minha cidade		
No meu trabalho		
Outra cidade		
Outra cidade		
Rodovias/Estradas		
Rodovias/Estradas		
Outros locais		
Outros locais		
Outros telefones importantes		
Outros telefones importantes		

Local do Extintor de Incêndio do meu veículo:

Veículo: ____________________________

Local: ____________________________